

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آنها

با توجه به ویژگی های دستگاه
گوارش بدن انسان



دکتر ماشاالله فرخنده (کشفی)
متخصص تغذیه و تندرستی

به نام خدا



انتشارات

نسل نو اندیش

www.naslenowandish.com
[e-mail:info@naslenowandish.com](mailto:info@naslenowandish.com)
Tel: (+98-21)88942247-9

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها

با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

گردآوری و اقتباس:

دکتر ماشاءالله فرخنده (کشفی)

متخصص تغذیه و تندرستی

ویراستار: علی ابوطالبی

فرخنده، ماشاءالله، ۱۳۳۱

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آنها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان/ گردآوری و اقتباس ماشاءالله فرخنده (کشفی)؛ ویراستار

علی ابوطالبی، تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۷

۱۴۸ص: جدول؛ ۲۱×۱۴ س.م.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۰۳۵-۲

فیفا

تغذیه / رژیم غذایی

ابوطالبی، علی، ۱۳۵۶، ویراستار

۱۳۸۷ ۹ خ ۳۳ ف/ RAY84

۶۱۳/۲

۱۶۰۷۵۵۴

مشخصات کتاب

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آنها
با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان
نویسنده: ماشاءالله فرخنده (کشفی)

ویراستار: علی ابوطالبی

صفحه آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: مهناز صبور

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: سوم

سال چاپ: ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۰۳۵-۲

ISBN: 978-964-236-035-2

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه‌های انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۱۲
نشانی فروشگاه ۲: خ شهید بهشتی (عباس‌آباد) - بعد از میرعماد - برج گل‌دیس
تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل نواندیش
www.naslenowandish.com info@naslenowandish.com

آثاری به همین قلم

کتاب‌های منتشر شده:

۱. روزه می‌تواند زندگی‌ات را نجات دهد / دکتر شلتون (ترجمه)
۲. تندرست و با نشاط برای زندگی / دیاموند (ترجمه)
۳. می‌خواهی سالم شوی؟ قابلمه را فراموش کن / واند مکر (ترجمه)

کتاب‌های در دست انتشار:

۴. درمان سرطان / دکتر گرسون (ترجمه)
۵. امیدواری برای بیماران سرطانی / جان پترز (ترجمه)
۶. دیابت و بیماری‌های قند خون (گردآوری و اقتباس)
۷. بیماری‌های مفصلی، رماتیسم، آرتریت، نقرس و سیاتیک (گردآوری و اقتباس)
۸. به هیچ دکتری اعتماد نکن / دکتر مندلسون (ترجمه)
۹. زنان و بیماری‌های زنانه (تألیف)

فهرست مطالب

۹	واژه‌نامه
۱۳	یادداشت گردآورنده
۱۵	مقدمه

بخش اول. شناخت مواد غذایی

۲۱	فصل ۱. غذا چیست؟
۳۱	فصل ۲. فعل و انفعالات شیمیایی و فیزیولوژی گوارش
۴۷	فصل ۳. هضم مواد غذایی با ترکیبات متفاوت
۷۵	فصل ۴. اصول ترکیب مواد خوراکی

بخش دوم. برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی

۱۰۹	واژه‌نامه
۱۱۳	یادآوری
۱۱۵	فصل ۵. اصول برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی
۱۳۵	فصل ۶. تک‌غذایی

بخش سوم. پیامدهای روش طبیعی تندرستی و پیوست‌ها

۱۴۳	فصل ۷. مشکلات احتمالی در میان دوستان و اعضای خانواده
-----	--

واژه‌نامه

اسیدهای آمینه: تمام ۲۳ اسید آمینه‌ی شناخته شده، بنا به پیچیدگی ساختمان خود، مهم‌ترین قسمت تشکیل‌دهنده‌ی پروتئین‌ها به‌شمار می‌آیند.

اسید اکسالیک: اسیدی ارگانیکی بلورین و سمی که به میزان فراوان در بعضی گیاهان، مانند ریواس و اسفناج وجود دارد.

پروتئین: ماده‌ای که دارای نیتروژن (به عنوان جزء اصلی) است و همچنین دارای اکسیژن، هیدروژن، کربن، و عناصری دیگر مانند: گوگرد یا آهن، فسفر و ید است. انسان‌ها وابسته به پروتئین گیاهی هستند. ما یا خود گیاه را می‌خوریم و یا گوشت حیواناتی را که از گیاهان تغذیه می‌کنند را مصرف می‌کنیم. هر حیوان و هر گیاهی دارای نوعی پروتئین خاص است که نوع پروتئین بدن گیاهخوار با پروتئینی که استفاده می‌کند تفاوت دارد. پروتئین‌ها باید به صورت اسیدهای آمینه تجزیه شوند تا مورد استفاده قرار گیرند. هر گیاه یا جانوری پروتئین مورد نیاز خود را می‌سازد. انسان پروتئین‌های گیاهی را خیلی زود و راحت هضم می‌کند. می‌توان گفت که این‌گونه پروتئین‌ها دارای ارزش زیستی فراوان‌اند. گوشت حیوانات (در غذاهای پخته) و پروتئین‌های مصنوعی فراوری شده نمی‌توانند در بدن انسان مورد استفاده قرار گیرند و بدن انسان باید روی این قبیل پروتئین‌ها

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

کار کند تا آن‌ها را برای خود قابل استفاده سازد. به‌طور تقریبی، تمام مواد خوراکی دارای پروتئین‌اند، اما در این کتاب وقتی از پروتئین صحبت می‌کنیم منظور موادی است که دارای پروتئین تغلیظ شده هستند.

پلی ساخاریدها: (چند قندی‌ها): گروهی تشکیل شده از ۲ تا ده قند ساده، مانند نشاسته و سلولز که به هم متصل هستند.

تخمیر: تجزیه شدن (برعکس هضم شدن) شیرینی و مواد نشاسته‌ای و تبدیل آن‌ها به گاز کربنیک، الکل و اسید یا جوهر سرکه و باکتری‌های میکروسکوپی.

تک قندی‌ها: شکر ساده، که بر اثر تجزیه به وسیله آب به اجزای ساده‌تر تبدیل نمی‌شود.

چربی: چربی‌ها از اسیدهای چرب و گلسرین تشکیل شده‌اند. آن‌ها قسمت غیر مهم مواد غذایی به‌شمار می‌آیند، زیرا بدن انسان می‌تواند از مواد دیگر چربی درست کند. مقدار کمی چربی گیاهی که در گردو و دانه‌ها و آووکادو وجود دارد برای زیبایی پوست و تندرستی و رشد اهمیت دارد. برای هضم و جذب چربی‌ها وجود ویتامین‌های حلال چربی‌ها ضروری است و این ویتامین‌ها جذب چربی‌ها را ممکن می‌سازند. چربی‌هایی که بر اثر هیدروژنه شدن (به کمک هیدروژن) از حالت مایع به حالت جامد در می‌آیند و سفت می‌شوند برای بدن غیر قابل هضم هستند.

دی ساخارید: انواع مواد نشاسته‌ای، به اضافه‌ی لاکتوز شیر و نیشکر، که بر اثر تجزیه‌ی شیمیایی به وسیله‌ی آب دو نوع ساخارید تولید می‌کنند.

فروکتوز: شیرینی ساده که در بیشتر میوه‌ها و عسل موجود است؛ همچنین قند میوه یا لاکتوز نیز نامیده می‌شود.

کاتالیزور: ماده‌ای که گاهی در یک فعل و انفعال شیمیایی وارد می‌شود و واکنش‌ها را تسریع می‌کند، بدون این که خود دستخوش تغییر شیمیایی قرار گیرد.

کربوهیدرات‌ها: این گونه مواد (همانند شکر، نشاسته، ...) از عناصری مانند کربن، هیدروژن، و اکسیژن تشکیل شده‌اند. تناسب اکسیژن و هیدروژن در این مواد دو به یک است، مانند آب که از دو اتم هیدروژن و یک اتم اکسیژن تشکیل شده است. این مواد همچنان که از نام آن‌ها پیداست (کربو + هیدرات) از ترکیب کربن و آب تشکیل می‌شوند.

گالاکتوز: شیرینی ساده که در لاکتوز یا قند شیر موجود است.

گلوکز: قند ساده، که دکستروز، یا دکسترو گلوکز نیز نامیده می‌شود، که در بافت‌های گیاهی و حیوانی وجود دارد.

گندیدگی: تجزیه‌ی مواد پروتئینی به وسیله‌ی موجودات میکروسکوپی - بر اثر این فعل و انفعالات مواد سمی تولید می‌شود که بوی تعفن می‌دهند.

لاکتوز: قند شیر که دارای دو نوع قند ساده است و جزء دی ساخاریدها به‌شمار می‌آید.

هیدرولیز: تجزیه‌ی شیمیایی پیوندهای ارگانیک که به‌وسیله‌ی آب ممکن می‌شود، مانند تغییر مواد غذایی که به علت جذب آب‌های ذخیره‌ی بدن به وجود می‌آید.

یادداشت گردآورنده

قسمتی از مطالب این کتاب که به عنوان منابع مطالعاتی برای دانشجویان کالج Life science! Health, system منتشر شده است، به فیزیولوژی و آناتومی و تغذیه‌ی طبیعی انسان بر مبنای عملکرد دستگاه گوارش او، و همچنین چگونگی ترکیب صحیح مواد می‌پردازد. بسیاری از دانشمندان علم پزشکی نیز که فهمیده‌اند تغذیه‌ی نادرست باعث بیماری‌های انسان می‌شود نه باکتری‌ها و ویروس‌ها، این یافته‌ها را تأیید کرده‌اند. من با جمع‌آوری آن‌ها و اضافه کردن تجارب هفده ساله‌ی خود در زمینه‌ی برطرف کردن بیماری‌هایم، درستی آن‌ها را تصدیق و به شما توصیه می‌کنم به آن‌ها عمل کنید؛ اگر به دنبال تندرستی راستین می‌گردید.

باشد که به سلامت و سعادت و شادی برسید.

ماشاءالله کشفی

مقدمه

در این کتاب اصول اساسی و روش درست ترکیب کردن مواد غذایی و چگونگی به کارگیری این اصول مورد مطالعه قرار می‌گیرد. قوانینی که در اینجا مورد بحث قرار می‌گیرند بر پایه‌ی فیزیولوژی و دستگاه گوارش انسان تبیین و تشریح می‌شوند.

در این کتاب واقعیت‌ها و تجارب افراد متخصص و غیرمتخصص و همچنین گردآورنده و خیل طرفداران روش طبیعی تندرستی ذکر خواهند شد که چکیده‌ی آن‌ها عبارت است از:

۱. هنگامی که اصول اساسی ترکیب مواد مورد توجه قرار نگیرند دستگاه گوارش آسیب می‌بیند و عمل هضم مختل می‌شود.
۲. وقتی که به این اصول توجه شود وضعیت تندرستی شخص خیلی زود بهبود می‌یابد.

هدف این کتاب آن است که دلائل کافی ارائه دهد تا شما نیز بتوانید راحت تصمیم بگیرید و عمل کنید و راه تندرستی را برای خود هموار سازید.

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

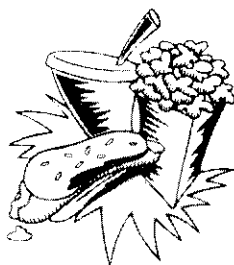
ترکیب کردن مواد خوراکی به همان اندازه مهم است که انتخاب آن‌ها هنگام خرید اهمیت دارد؛ شاید هم مهم‌تر باشد. با رعایت این اصول، تندرستی افزایش و ناراحتی‌های گوارشی کاهش می‌یابد. حتی زمانی که شخص به طور اصولی خود را طبق روش طبیعی تندرستی تغذیه نکند و به اصول اساسی که مبتنی بر تغذیه بر پایه‌ی خام‌خواری است اهمیت ندهد، توجه کردن به ترکیب مواد به صورت درست - حتی وقتی فرد خود را با غذاهای پخته سیر می‌کند - برای او افزایش تندرستی را به ارمغان می‌آورد. البته توجه به این نکته ضروری است که نه ترکیب کردن مواد به صورت درست، و نه برنامه‌ی غذایی، هیچ‌یک نمی‌تواند یک بیماری را درمان کند، درمان زمانی ممکن می‌شود که علت بیماری شناخته و از بین برده شود. اما علت اصلی بیماری‌ها روش نادرست ترکیب مواد خوراکی است. روش تغذیه‌ی معمولی که در آن همه چیز با هم خورده می‌شود بدون این که به ویژگی‌های دستگاه گوارش انسان توجه شود، علت بیماری‌های ماست؛ گرچه بر اثر این نوع تغذیه بلافاصله درد و ناراحتی جسمی حس نمی‌شود و انسان بلافاصله بیمار نمی‌شود، اما این دلیل آن نیست که ما فکر کنیم همه چیز عالی پیش می‌رود و در آینده مشکلی نخواهیم داشت و بدن می‌تواند از تمام مواد مصرف شده استفاده کند و بیمار نخواهد شد.

عمل گوارش به وسیله‌ی فعل و انفعالات شیمیایی درونی بدن هدایت می‌شود. لازم است حد و مرزهای فیزیولوژیک غدد گوارشی، آنزیم‌ها و شیریه‌های گوارشی در هنگام ترکیب کردن مواد خوراکی

مورد توجه قرار گیرد و به ترشحات غدد و همگونی این ترشحات با مواد خورده شده توجه شود. ما از هر چه که می‌خوریم انرژی کسب نمی‌کنیم، بلکه هر چه که بدن ما بتواند آن را هضم و جذب کند برای ما تندرستی و انرژی به بار می‌آورد. اختلال در گوارش به بدن لطمه می‌زند و باعث تجزیه شدن مواد خوراکی می‌شود. این تجزیه شدن (تولید نفخ و گاز) باعث می‌شود که بدن مسموم شود و نتواند از غذاهای خورده شده مواد و انرژی مورد نیاز خود را تأمین کند. در بخش نخست کتاب حاضر با مواد غذایی و خواص و ضررهای هر یک آشنا خواهید شد و در بخش دوم، اصول ترکیب این مواد را خواهید خواند.

بخش اول

شناخت مواد غذایی



فصل ۱. غذا چیست؟

رهنمودهای کلی

۱. دانش ما درباره‌ی ترکیب مواد با هم نتیجه‌ی تحقیقات و تجارب واقعی در زمینه‌ی گوارش و تأثیرات آنزیم‌ها و شیره‌های گوارشی است.

۲. انتخاب و ترکیب مواد غذایی باید طبق نظریه‌ی روش طبیعی تندرستی و اصول عنوان شده مبتنی بر احتیاجات تغذیه‌ای انسان و مرزهای فیزیولوژیک دستگاه گوارش او صورت گیرد.

۳. حواس پنج‌گانه‌ی انسان شامل: حس بینایی، لامسه، بویایی، چشایی، و حتی شنوایی، و نیز فکر کردن درباره‌ی غذا کمک می‌کنند پیام‌ها به اندام‌های دیگر ارسال شوند و آن‌ها نیز ترشحات خود را برای هضم غذا ترشح کنند.

۴. ترکیبات نادرست باعث لطمه دیدن این پیام‌ها می‌شوند، و این باعث به وجود آمدن مشکلات گوارشی است.

برای به دست آوردن تندرستی و نگهداری آن باید سعی کنیم بهترین شرایط گوارشی را برای خود مهیا کنیم تا غذایمان به‌خوبی هضم شود

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

و تخمیر که سبب نفخ می‌شود صورت نگیرد زیرا هر نفخ کردنی نقطه‌ی شروع ایجاد سلول‌های بیمار خواهد بود که به تناسب سایر شرایط، نشانه‌های آن آشکار می‌شود و علم پزشکی به بخشی از این نارسایی‌ها عنوان «سرطان» را اطلاق می‌کند.

ویژگی‌های «غذا»

غذا ماده‌ای است که در نهایت به بافت‌ها و آب بدن تبدیل می‌شود و اندام‌ها می‌توانند آن را مورد استفاده قرار دهند. یک ماده برای این که به عنوان یک غذا شناخته شود باید دارای این شرایط باشد:

۱. باید به وسیله‌ی اکسیداسیون انرژی تولید کند.
۲. باید برای ترمیم و نگهداری و رشد قابل استفاده باشد.
۳. بدن باید بتواند آن را ذخیره کند.
۴. نباید هیچ‌گونه اثر مسموم‌کننده داشته باشد که به تغذیه صدمه بزند.

بعضی از گیاهان دارای مقدار زیادی اسید اکسالیک هستند و نباید به عنوان غذا مصرف شوند. البته بعضی مواد که مقدار کمی اسید اکسالیک دارند برای تغذیه‌ی انسان مفیدند. به عنوان مثال برگ تنباکو دارای مقدار زیادی پروتئین و نشاسته، ویتامین، مواد آلی و آب است، اما در این گیاه مقدار زیادی مواد سمی نیز یافت می‌شود. دکتر شلتون می‌گوید این گیاه دارای یک ماده‌ی سمی است که تاکنون دانشمندان به فرمول آن پی نبرده‌اند. بر پایه‌ی این توضیحات، تنباکو به عنوان ماده‌ی غذایی شناخته نمی‌شود.

مواد مغذی به موادی گفته می‌شود که ترکیبات شیمیایی و ساختمان آن‌ها شناخته شده است و به هیدروکربن‌ها (قند و نشاسته و گلیکوژن) چربی‌ها، پروتئین‌ها (دارای اسیدهای آمینه)، نمک‌ها، مواد معدنی، و ویتامین‌ها تقسیم شده‌اند که بدن به مقدار کم از آن‌ها استفاده می‌کند. در عین حال، این مواد دارای قسمت‌های هضم‌نشدنی نیز هستند، مانند سلولز (الیاف).

آب، اکسیژن، ویتامین‌ها، پروتئین‌ها، ترکیبات کربن‌دار (هیدروکربن)، چربی‌ها و مواد معدنی، اجزای بدن مانند خون، بافت‌ها، استخوان‌ها، اندام‌ها، و ماهیچه‌ها را می‌سازند. مواد خوراکی باید در دستگاه گوارش هضم و جذب شوند تا بدن بتواند از آن‌ها استفاده کند.

بهترین غذا: مواد خام

بر پایه‌ی روش طبیعی تندرستی، بهترین نوع غذا همانا مواد گیاهی است. برای کسانی که هنوز نتوانسته‌اند به طور کلی خود را با مواد خام تغذیه کنند در این کتاب رهنمودهایی درباره‌ی چگونگی ترکیب مواد دیگر (از جمله غذاهای پخته و گوشتی) در هنگام طبخ نیز آمده است. به بعضی انسان‌ها نیز توصیه می‌شود از مصرف مواد خام خودداری کنند، به خصوص کسانی که عمل جراحی کرده‌اند یا به بیمارهای وخیم مبتلا هستند یا دچار صدمات جسمی شده‌اند. این افراد بهتر است از رهنمودهای پزشک متخصص طبیعی استفاده کنند. بعضی از این قبیل انسان‌ها می‌توانند با پیروی از رهنمودهای روش طبیعی

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

تندرستی دوباره سالم شوند، به شرط آن که شیوه‌ی تغذیه‌ی خود را به‌دقت مورد بررسی قرار دهند.

کسانی که به علت ناراحتی‌های گوارشی به طور محدود می‌توانند از مواد خام تغذیه کنند، بهتر است تا حد ممکن از مواد خام استفاده کنند. بازیابی سلامت دستگاه گوارش نه با دارو ممکن است نه با عمل جراحی، بلکه فقط با استراحت و روزه گرفتن عملی است. سپس تغذیه و عادات زندگی باید به‌تدریج تغییر کنند و با شرایط زندگی فرد منطبق شوند.

هدف باید این باشد که شخص قدم به قدم به طرف خام‌خواری سوق داده شود، زیرا در خوراکی‌های خام مواد مغذی بیشتری موجود است تا در غذاهای پخته و دستکاری شده و آماده. در ادامه‌ی فصل‌های بخش نخست درباره‌ی صدماتی که بر اثر استفاده از مواد پخته و ادویه و غذاهای از پیش تهیه شده متوجه انسان می‌شود به‌تفصیل شرح خواهم داد.

خام‌خواری باعث بهبود اعمال تمام اندام‌های داخلی از جمله دستگاه گوارش می‌شود. یبوست از بین می‌رود، لایه‌های مخاطی که در روده‌ی اغلب افراد پخته‌خوار مشاهده می‌شود از بین می‌رود و این باعث می‌شود مواد مغذی بهتر جذب شوند و مواد زائد به‌سرعت روده را ترک کنند، قبل از این که گندیده شوند. روده‌ی انسان‌های خام‌خوار طی بیست تا بیست و چهار ساعت به‌طور کامل تخلیه می‌شود، در صورتی که در پخته‌خواران سه روز یا بیشتر طول می‌کشد تا روده‌ی آنان به‌طور کامل تخلیه شود.

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

خود متنوع و مسرت‌بخش است. همچنین از لحاظ اقتصادی نیز به صرفه است، زیرا به مرور که شخص با مواد خام تغذیه می‌شود به غذای کمتری نیاز دارد که این امر هزینه را کاهش می‌دهد. البته وقتی انسان تصمیم می‌گیرد از مواد خام تغذیه کند، در ابتدا هزینه مقداری بالا می‌رود، زیرا شخص با غذاهای خام احساس سیری نمی‌کند و دچار اشتباهی کاذب می‌شود؛ که این حالت از نشانه‌های ترک خوردن مواد پخته است.

سلول‌های بیماری که با غذاهای پخته ساخته شده‌اند از مواد خام چیزی دریافت نمی‌کنند و دچار قحطی می‌شوند و می‌میرند، که در این هنگام بقایای آن‌ها وارد جریان خون می‌شود و انسان را دچار بحران می‌کند. فردی که روش تغذیه‌ی خود را تغییر داده است این اغتشاش درونی را درک نمی‌کند و به فکر عوارض ترک نیست، که این امر باعث می‌شود فرد مدام در حال خوردن باشد. در این کتاب درباره‌ی خواص و چگونگی ترکیب مواد توضیحاتی کامل آمده است تا شما هدف خود را تعقیب کنید و قدم به قدم به سمت خام‌خواری پیش روید.

بهترین و سریع‌ترین راه برای این که هشتاد درصد خام‌خوار شوید این است که در هر روز فقط یک وعده غذای پخته بخورید. باید تلاش کنید هر روز مواد خام بیشتری بخورید و کمتر با پختنی‌ها پرخوری کنید و جشن بگیرید! حتی کسانی که ناراحتی گوارشی دارند برای برطرف کردن این مشکل باید یاد بگیرند اصول اساسی ترکیب مواد را به‌طور دقیق به کار گیرند و از نتایج اعجازانگیز آن بهره‌مند شوند.

دسته‌بندی مواد غذایی

مواد غذایی را از لحاظ خواص و محتویاتشان می‌توان دسته‌بندی کرد. برای این که اصول ترکیب مواد خوراکی را بهتر به کار گیرید باید این خواص را در نظر بگیرید.

دسته‌بندی مواد به گروه‌های مشخص به ما کمک می‌کند اهمیت ترکیب مواد را بهتر درک کنیم و اصول اساسی فیزیولوژی و عملکرد دستگاه گوارش بدن انسان را بهتر بشناسیم و بر طبق این شناخت بتوانیم مواد را بهتر با هم ترکیب کنیم.

الف) پروتئین‌ها: تمام مواد خوراکی دارای پروتئین هستند. میزان پروتئین هر ماده با دیگری فرق دارد. غذایی به عنوان «خوراکی پروتئینی» شناخته می‌شود و در ردیف پروتئین‌دارها قرار می‌گیرد که میزان پروتئین آن بالا باشد. این قبیل مواد عبارت‌اند از:

مغزها (پسته و بادام و گردو و فندق و دانه‌های خوردنی)، دانه‌ی سویا، پروتئین‌های حیوانی شامل تخم مرغ، پنیر، و تمام مواد تهیه شده از گوشت (جز چربی).

مواد دارای پروتئین کم عبارت‌اند از: آووکادو، زیتون، نارگیل، و شیر. البته برخی خوراکی‌های دارای پروتئین، در ساختمان خود دارای نشاسته‌ی فراوان هستند که آن‌ها را جزو نشاسته‌ها دسته‌بندی می‌کنیم و عبارت‌اند از: حبوبات، غلات، بادام زمینی و بلوط. خوراکی‌هایی که دارای پروتئین هستند و ما همچنین آن‌ها را در هنگام ترکیب به عنوان نشاسته با مواد دیگر ترکیب می‌کنیم عبارت‌اند

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

از: نخود سبز، لوبیا سبز، و چند گونه‌ی دیگر. همچنین جوانه‌ها در ابتدای جوانه زدن مقدار زیادی پروتئین دارند.

موز با ۱/۱٪ پروتئین به اندازه‌ی آووکادو (۲/۲ تا ۱/۳٪) پروتئین دارد. زیتون ۴/۴٪ و خشکبار دو برابر آووکادو (۲/۴٪) پروتئین دارند. گل کلم سبز (بروکلی) دارای ۳/۶٪ پروتئین است. با این همه، این قبیل مواد پروتئین‌دار جزء مواد پروتئینی قرار نمی‌گیرند، گرچه همگی منبع بسیار ارزشمند پروتئین هستند؛ زیرا پروتئین آن‌ها کم و تغلیظ‌شده نیست و به همین علت آن‌ها را در گروه هیدروکربن‌ها (مواد نشاسته‌ای) طبقه بندی می‌کنیم.

ب) هیدروکربن‌ها (مواد نشاسته‌ای): مواد نشاسته‌دار (که در عین حال در ساختمان خود دارای پروتئین نیز هستند) عبارت‌اند از: حبوبات خشک و تازه، غلات، بادام زمینی و بلوط. سبزی‌های نشاسته‌دار عبارت‌اند از سیب زمینی و ذرت رسیده، و برخی سبزی‌ها مانند هویج و آرتیشو و کدوی زرد و چغندر، نشاسته‌ی اندکی دارند. سبزی‌های بدون نشاسته عبارت‌اند از: کاهو، کرفس، کلم، کدوی سبز، ترب...

ج) چربی‌ها: خوراکی‌های دارای چربی که مصرفشان پیشنهاد می‌شود عبارت‌اند از دانه‌ها و مغزها، و آووکادو. بقیه‌ی چربی‌ها را (که اغلب دارای منشأ حیوانی هستند) توصیه نمی‌کنیم.

د) میوه‌ها: میوه‌ها به سه گروه تقسیم می‌شوند: میوه‌های ترش، شیرین و نیمه ترش. موز، خرما، خرمالو، انگور شیرین، انجیر تازه و

میوه‌ی خشک را به عنوان میوه‌های شیرین رده‌بندی می‌کنیم. سیب و هلو‌ی شیرین، گلابی، گیلان و بعضی از انگورها را در رده‌ی نیمه‌ترش‌ها طبقه‌بندی می‌کنیم، و مرکبات، آناناس، توت‌فرنگی و میوه‌های دیگر را که مزه‌ای گس دارند در گروه ترش‌ها طبقه‌بندی می‌کنیم.



فصل ۲. فعل و انفعالات شیمیایی و فیزیولوژی

گوارش

غذا باید فرایندی را طی کند تا برای بدن قابل استفاده شود. این فرایند را با نام گوارش می‌شناسیم. بعد از این که ما اولین قدم را برای تغذیه‌ی خود بر می‌داریم و اولین لقمه را در دهان می‌گذاریم و شروع به جویدنش می‌کنیم، شبکه‌های خودکار عصبی شروع به کار می‌کنند و می‌کوشند اعمال گوارشی را اداره کنند و در حالت تعادل نگه دارند. در این میان نقش عمده را آنزیم‌ها و شیرهای گوارشی ایفا می‌کنند: این‌ها هستند که تغییراتی که غذا پشت سر می‌گذارد را به وجود می‌آورند و بر روی غذا اثر می‌گذارند.

حالات و فعل و انفعالاتی که رخ می‌دهد از پیش تعیین شده هستند، و همین فعل و انفعالات واقعیت‌های اصولی ترکیب مواد را تشکیل می‌دهند. سال‌هاست که فیزیولوژیست‌ها با کار دقیق و موشکافانه درباره‌ی فعل و انفعالات شیمیایی عمل گوارش، اطلاعات فراوانی در زمینه‌ی سوخت و ساز به دست آورده‌اند و به عهده‌ی طرفداران روش طبیعی تندرستی است که چگونه از این دانش استفاده

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

کنند. شاید این دانش بتواند به ما کمک کند روش جدید تغذیه را به کار بیندیم و به کمک آن تندرستی را برای خود به ارمغان آوریم، به شرط آن که درک کرده باشیم انسان به واسطه‌ی داروهای رنگارنگ سالم نخواهد شد.

در تمام کتاب‌های آسمانی آمده است که خداوند به انسان گفت از میوه‌های بهشتی تغذیه کند؛ علم امروزی نیز می‌گوید میوه‌ها سرشار از ویتامین و مواد آلی هستند؛ اما هنوز وقتی کسی بر اثر تغذیه‌ی نادرست بیمار می‌شود، پزشکان به او داروهای سمی می‌دهند؛ یا قسمتی از بدن او را با چاقو می‌برند و دور می‌ریزند؛ یا بدن فرد بیمار را با پرتوهای مضر می‌سوزانند؛ عجب علمی !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

آنزیم‌ها

آنزیم‌ها کاتالیزورها (محلل‌ها)ی پروتئینی ارگانیکی هستند که در تمام گیاهان و بدن حیوانات وجود دارند. شیره‌های گوارشی ما دارای آنزیم هستند که به عنوان کاتالیزور، واکنش‌های شیمیایی را موجب می‌شوند و تسریع می‌کنند، بدون این که خود در واکنش‌ها داخل شوند و مورد مصرف قرار گیرند. آنزیم‌های گوارشی می‌توانند همیشه مورد استفاده قرار گیرند، با این حال آن‌ها به وسیله‌ی بدن جایگزین می‌شوند.

چندین آنزیم در بدن ما وجود دارد. آنزیم‌های گوارشی با آنزیم‌هایی که در مواد خام تغییر نیافته وجود دارند، شباهت‌هایی دارند. کار آنزیم‌های گوارشی این است که آنچه را ما خورده‌ایم به

قسمت‌های ساده تجزیه و از هم جدا کنند تا بدن بتواند از این قسمت‌های مجزا استفاده و خود را تغذیه کند.

در بدن انسان پنج نوع آنزیم گوارشی وجود دارد:

۱. *هیدرولازها*. این آنزیم‌ها عمل هیدرولیز (تجزیه‌ی مواد به وسیله‌ی آب) را تسهیل می‌کنند، یعنی آب را جذب می‌کنند و باعث جدا شدن مواد از یکدیگر می‌شوند.

۲. *لیگازها*. کار این آنزیم‌ها ساختن پروتئین است؛ که پایه‌ی اسیدهای آمینه را تشکیل می‌دهند.

۳. *ترنسفرازها*. این آنزیم‌ها مواد ارگانیک (موجود در غذا) را از یک اتصال به دیگری منتقل می‌کنند، به طوری که بدن بتواند از آن‌ها استفاده کند.

۴. *ایزومرازها*. این آنزیم‌ها ملکول‌های جدید می‌سازند؛ همچنین نظم لازم برای به وجود آمدن اسیدهای آمینه را برقرار می‌سازند.

۵. *اکسیدازها*. این آنزیم‌ها با وجود اکسیژن فعال می‌شوند و رنگ غذا را تغییر می‌دهند. تأثیر این آنزیم در غذا از دهان شروع می‌شود؛ زمانی که ما شروع به جویدن می‌کنیم و غذا با اکسیژن مخلوط می‌شود. این آنزیم در سیب و بعضی میوه‌های دیگر نیز وجود دارد، به همین دلیل است که هرگاه سیب بریده می‌شود رنگ تکه‌ی بریده شده قهوه‌ای می‌شود، زیرا این آنزیم‌ها آزاد می‌شوند.

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

البته نیازی نیست شما تمام این نام‌ها را یاد بگیرید، اما اطلاع داشتن از تأثیر آنزیم‌های متفاوت به شما کمک می‌کند اصول اساسی ترکیب مواد را بهتر بفهمید.

هر آنزیم گوارشی دارای ویژگی منحصر به فرد است و هر یک از این آنزیم‌ها بر مواد بخصوصی اثر می‌گذارد. آنزیمی که باعث جدا شدن پروتئین می‌شود پپسین یا جوهر نمک نام دارد. آنزیم جداکننده‌ی چربی لیپاز، و آنزیمی که برای هضم نشاسته مورد نیاز است پتیلین نامیده می‌شود. هر مرحله از هضم غذا به آنزیم ویژه‌ای احتیاج دارد. آنزیم‌های متفاوت زمانی می‌توانند کار خود را به خوبی انجام دهند که مرحله‌ی قبلی هضم به وسیله‌ی آنزیم‌های دیگر به‌درستی طی شده باشد.

فعل و انفعالات شیمیایی بدن انسان بر پایه‌ی غذاهایی که می‌خورد تعیین می‌شود. وقتی که ما پی‌درپی از یک ماده استفاده کنیم، بعد از مدتی آنزیم‌ها و شیره‌های گوارشی در وضعیتی قرار می‌گیرند که می‌توانند آن ماده را هضم و جذب کنند. هنگامی که تغذیه را عوض می‌کنیم شیره‌های گوارشی خود را به‌آرامی با مواد جدید تطبیق می‌دهند و این توانایی را که بتوانند مواد غذایی گذشته را هضم کنند از دست می‌دهند.

شیره‌ی گوارشی که برای هضم یک ماده‌ی غذایی موثر است، در هضم ماده‌ی دیگر هیچ گونه نقشی بازی نمی‌کند، به همین دلیل بسیار مهم است که غذاها بر پایه‌ی ترکیب درست خورده شوند تا به تأثیر آنزیم‌ها لطمه‌ای وارد نشود.

فرایند گوارش

اعمال گوارشی و زمان هضم و تأثیرات شیرههای گوارشی به شخص و حالات او بستگی دارند، اما به طور عمومی می‌توان گفت میوه‌ها به سرعت معده را ترک می‌کنند. سبزی‌هایی هم که دارای پروتئین و نشاسته‌ی اندک هستند همین حالت را دارند و زمان توقفشان در معده بسیار کم است و نیازی به زمان و دگرگونی زیاد ندارند. سبزی‌هایی که نشاسته‌ی فراوان دارند باید مدتی طولانی در معده بمانند. هضم پروتئین در معده طولانی‌تر از همه‌ی مواد است. میوه‌ها شاید در حدود سی تا شصت دقیقه در معده می‌مانند. سبزی‌های کم‌نشاسته و کم‌پروتئین کمی بیشتر از میوه‌ها در معده می‌مانند. آن دسته از مواد غذایی که دارای نشاسته‌ی تغلیظ شده هستند حدود دو ساعت و موادی که دارای پروتئین تغلیظ‌شده هستند در حدود چهار ساعت در معده می‌مانند.

هضم بعضی از مواد پنج تا شش ساعت طول می‌کشد. هضم برخی خوراکی‌ها مانند حبوبات که میزان نشاسته و پروتئین آن‌ها قابل توجه است بیش از شش ساعت زمان می‌برد. غلات، کلم پخته، و غذاهای گوشتی نیز بیش از شش ساعت در معده می‌مانند.

به‌طور کلی هضم غذا در معده و روده‌ی کوچک صورت می‌گیرد. هضم نشاسته با جویدن در دهان و ترشح بزاق شروع می‌شود. بدین طریق پیام‌هایی برای ترشح شیرههای گوارشی مناسب دیگر صادر می‌شود. شیرههای گوارشی در بزاق دهان و در معده از میلیون‌ها

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

غده‌ی میکروسکوپی ترشح می‌شوند که در جداره معده وجود دارند. غده‌های گوارشی آنزیم‌ها و شیره‌های گوارشی متفاوتی ترشح می‌کنند. جدا از این که خواص شیره‌های ترشح شده به‌طور کامل با هم متفاوت است، زمان ترشح نیز به غذای خورده شده بستگی دارد. شیره‌های ترشح شده کم و بیش به حالت آبکی هستند، و تحت تأثیر درجه‌ی اسیدی و قلیایی بودن غذاها تغییر می‌کنند و خواص مختلفی می‌یابند.

بعد از این که غذا جویده و با بزاق مخلوط شد، بلعیده می‌شود و هضم در معده ادامه می‌یابد. حرکات غیرارادی معده باعث می‌شود غذا با شیره‌های ترشح شده مخلوط شود. عمل ترشح به وسیله‌ی غدد جداره‌ی معده صورت می‌گیرد. همراه مواد مترشحه‌ی اخلاط، شیره‌های رقیق‌کننده نیز ترشح می‌شوند که برای هضم غذا مفیدند. ترشحات قلیایی باعث محافظت دیواره‌ی معده در برابر اسیدها هستند. خلط یک نوع ترشح لیزکننده است که از سلول‌های غدد مخاطی که تمام حفره‌های داخلی بدن را پوشانده است ترشح می‌شود و باعث می‌شود اندام‌ها و بافت‌ها از خشکیدگی و آسیب‌دیدگی در امان باشند. معده همواره در حال ترشح شیره‌های گوارشی است، مگر در حالتی که انسان تب یا درد دارد یا عصبی و تحت تأثیر هیجانات بسیار شدید است. در این حالت بهترین کار این است که شخص چیزی نخورد و روزه بگیرد. وقتی انسان چیزی نخورد ترشح نیز لزومی نخواهد داشت. گرسنگی، بوی غذا، مزه‌ی غذا، دیدن غذا، یا فکر کردن درباره‌ی غذا باعث ترشح شیره‌ها می‌شود.

در هر شبانه روز حدود یک و نیم لیتر شیرهای گوارشی ترشح می‌شود. اگر شما در روز دو وعده غذای مفصل بخورید نیمی از این مقدار مصرف خواهد شد. هنگامی که هضم غذا در معده آغاز می‌شود غذا با شیرهای معده مخلوط می‌شود. عمل مخلوط شدن به وسیله‌ی آب ذخیره‌ای که در بدن وجود دارد صورت می‌گیرد، بدین وسیله مواد نشاسته‌ای به قند ساده و مواد پروتئینی به اسید آمینه تبدیل می‌شوند.

گرچه هضم غذا یک فعل و انفعال شیمیایی است، وجود سلولز نقش مهمی در این فرایند ایفا می‌کند و جزء اصلی تغذیه به شمار می‌آید. هیچ آنزیمی در بدن انسان نمی‌تواند سلولز را هضم و تجزیه کند، اما وجود سلولز در غذا باعث تقویت اعمال دستگاه گوارش است و سبب می‌شود غذا راحت‌تر در دستگاه گوارش حرکت کند. همچنین وجود سلولز در غذا باعث می‌شود پسمانده‌های گوارشی موثرتر و اصولی‌تر دفع شوند. شیرینی‌ها و غذاهای فرآوری شده فاقد سلولز و همگی برای دستگاه گوارش مضر هستند. البته مصرف بیش از اندازه‌ی سلولز نیز قابل توصیه نیست. به همین دلیل بهتر است از میوه‌های تازه استفاده کنیم و اگر به استفاده از سبزی تمایل داریم باید سعی کنیم از سبزی‌هایی مصرف کنیم که جوان و نرم و تازه‌اند و زیاد پیر نیستند، زیرا سبزی‌های جوان کمتر سلولز دارند.

در آغاز گوارش، حرکت موجی (پریستالتیک) باعث تسهیل حرکت غذا در معده می‌شود. قسمتی از غذا که به صورت آبکی در آمده به اثنی عشر می‌ریزد. در این منطقه غذا با ماده‌ای بازی (قلیایی) مخلوط

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

می‌شود و مایعی رقیق تشکیل می‌دهد که «کیموس» نام دارد. این مایع پس از مخلوط شدن با ماده‌ای که در اثنی عشر ترشح می‌شود به طرف روده‌ی کوچک حرکت می‌کند و وارد آن می‌شود. در این مرحله غذا با ماده‌ای قلیایی و ترشحات گوارشی دیگر که از لوزالمعده و صفرا^۱ ترشح می‌شود مخلوط می‌شود. غدد ترشحی روده شروع به ترشح مایعی می‌کنند که دارای آنزیم است. این آنزیم شبیه آنزیمی است که از لوزالمعده ترشح می‌شود.

هنگامی که غذا روده‌ی کوچک را ترک می‌کند تمام مواد مغذی و مورد استفاده‌ی آن جذب شده‌اند و پسمانده‌های غذا، الیاف و موادی که به‌خوبی جویده نشده‌اند به طرف روده‌ی بزرگ به حرکت در می‌آیند. در سرتاسر فرایند گوارش، غذا که به صورت شیرابه در آمده است به وسیله‌ی حرکات موجی و کشش‌های طولی در تمام دستگاه گوارش به حرکت در می‌آید.

معده در هضم غذا نقشی مؤثر ایفا می‌کند، زیرا غذا را برای مرحله‌ی بعدی گوارش آماده می‌سازد. شیره‌ی معده بسیار اسیدی است و آنچه از معده به اثنی عشر می‌ریزد به این دلیل که بسیار اسیدی است، موجب تحریک اثنی عشر و سبب می‌شود اثنی عشر نیز تحریک شود و شیرهای گوارشی ترشح کنند که قلیایی است. این ترکیب که از در هم آمیختن ترشح اسیدی معده و ترشح قلیایی اثنی عشر به وجود آمده، هنوز اسیدی است. pH آن ۵/۹ است. قهوه، چای

^۱ ماده‌ای که از کبد ترشح و در کیسه‌ی صفرا جمع می‌شود، در صورت لزوم برای حل کردن چربی‌ها به کار می‌رود.

و مواد آبکی سمی دیگر که روزانه نوشیده می‌شوند باعث می‌شوند محتویات معده زودتر از موقع و به‌صورت هضم نشده معده را ترک گویند. به همین دلیل در فرایند گوارش اختلال ایجاد می‌شود. به منظور پیشگیری از بروز چنین وضعیتی، باید در هر وعده غذا به قابلیت و توانایی بدن و همچنین نوع غذای خورده شده توجه شود، زیرا برای گوارش هر غذا آنزیم‌های بخصوصی ترشح می‌شود.

هضم نشاسته (هیدروکربن‌ها)

هضم نشاسته در دهان و به وسیله‌ی آنزیم پتیلین (آلفا آمیلاز) صورت می‌گیرد و نشاسته بر اثر جویدن و آغشته شدن به بزاق به قند تبدیل می‌شود (یا دست‌کم تبدیل آن به قند به مرحله‌ی اجراء گذاشته می‌شود).

بزاق، غذا را تا رسیدن به معده همچنان دنبال می‌کند. ترشح بزاق برای هضم نشاسته در معده مدتی طولانی ادامه دارد، به این شرط که غذا به صورتی صحیح ترکیب شده باشد. ما هنوز به‌درستی نمی‌دانیم آیا پتیلین تنها ماده‌ی موثر بدن برای هضم نشاسته است یا بدن آنزیمی دیگر هم برای هضم نشاسته در اختیار دارد. در هر صورت نباید نقش آن را در گوارش مواد نشاسته‌ای دست‌کم گرفت.

جویدن در دهان باید غذا را با بزاق آغشته کند. انسان‌ها عجولانه غذا می‌خورند و بیشتر غذا را خوب نمی‌جویند و خیلی سریع آن را می‌بلعند. در این حالت آنزیم‌ها وقت کافی ندارند بر غذا اثر کنند.

هضم نشاسته باید در معده نیز ادامه یابد. بسیار مهم است که نشاسته به صورت خشک و بدون مخلوط شدن با آب خورده شود. به‌عنوان مثال، بهتر است در صورت تمایل به خوردن سیب زمینی آن را به صورت تنوری و با بخار بپزید و بخورید، نه این که از آن سوپ درست کنید. نشاسته‌ی خیس شده را نمی‌توان به‌خوبی جوید و به همین علت مقدار کمی بزاق با آن مخلوط می‌شود و این امر باعث می‌شود محلول به پایین فرستاده شده به‌خوبی هضم نشود. خوردن یا نوشیدن مواد آبکی با غذا موجب می‌شود غذا به صورتی مصنوعی به حالت آبکی در آید که در این حالت شخص بیشتر از حد لازم غذا می‌خورد. نوشیدن آب همراه غذا باعث رقیق شدن شیرهای گوارشی و مخلوط نشدن کافی غذا با بزاق و مختل شدن عمل هضم می‌شود.

اگر ما باعث اختلال در عمل پتیلین شویم و اثر آن را خنثی کنیم، هضم نشاسته ناتمام صورت می‌گیرد. نشاسته‌ی نیمه هضم شده وارد اثنی عشر می‌شود و بدون تردید باعث تخمیر و نفخ خواهد بود. البته آنزیم‌های لوزالمعده و روده نیز می‌توانند بر نشاسته اثر بگذارند، به شرط آن که هنوز دچار تخمیر و نفخ نشده باشد. به‌طور کلی، احتمال این که غذایی که در معده هضم نشده در اثنی عشر یا در روده هضم شود بسیار اندک است.

پتیلین به محیطی قلیایی نیازمند است و تحت تأثیر کمترین محیط اسیدی، عملکرد آن مختل می‌شود. به همین دلیل اگر همراه با نشاسته هر نوع غذای اسیددار خورده شود، به‌عنوان مثال سیب

زمینی یا لوبیا یا موز یا خرما همراه یک میوه‌ی اسیددار خورده شود، گوارش به‌خوبی انجام نمی‌گیرد و ما به تخمیر و نفخ دچار می‌شویم. حتی مقدار کمی اسید اکسالیک می‌تواند باعث اختلال در عمل هضم نشاسته شود. این اسید در اسفناج، ریواس و چغندر وجود دارد. حتی یک قاشق اسید سرکه کافی است که در هضم نشاسته اختلال به وجود آید. اسیدی هم که در قهوه و چای موجود است باعث اختلال در هضم نشاسته می‌شود. داروهای شیمیایی نیز باعث هضم نشدن مواد نشاسته‌ای می‌شوند. همچنین اسید لیمو، اسید سیب و اسید اکسالیک موجود در گوجه که در هنگام پختن تغلیظ می‌شود هضم نشاسته را مختل می‌کند.

کسانی که مرکبات را همراه غلات یا نان می‌خورند و بعد دچار دل‌درد می‌شوند و شکایت می‌کنند که نمی‌توانند مرکبات بخورند، نمی‌دانند که ترکیب غلط باعث دل‌دردشان شده است. نتیجه‌ی ترکیب نشاسته با مواد اسید دار در بیشتر مواقع تخمیر و نفخ است.

وقتی مواد غذایی در ترکیبی نادرست مصرف شوند و آنزیم‌های گوارشی قادر به ایفای نقش خود نباشند و در کار هضم اختلال به وجود آید، شخص به تخمیر دچار می‌شود، زیرا وقتی آنزیم‌های گوارشی نتوانند کار خود را که جداسازی اجزاء غذاست (به وسیله‌ی آب ذخیره‌ی بدن) به‌درستی انجام دهند، تجزیه به وسیله‌ی باکتری‌ها صورت می‌گیرد و تخمیر و ساختن الکل و اسید سرکه نتیجه‌ی این تخمیر است. به‌عنوان مثال شکر بر اثر تخمیر خیلی سریع به الکل تبدیل می‌شود، به‌ویژه وقتی که با اسید یا پروتئین خورده شود.

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

در نتیجه‌ی تخمیر، الکل و اسید سرکه و مواد گندیده‌ی دیگر که از تولیدات جانبی تخمیر به‌شمار می‌آیند به وجود می‌آیند. بوی بد بدن را می‌توان ناشی از تجزیه (برعکس هضم) مواد پروتئینی عنوان کرد که به وسیله‌ی باکتری‌های میکروسکوپی صورت می‌گیرد، زیرا بر اثر تخمیر موادی به وجود می‌آیند که دارای بوی زننده‌اند. دکتر شلتون می‌گوید:

«در گوارش، غذا مرحله به مرحله از هم جدا و به اجزای ساده‌تر تجزیه می‌شود، بدون این که به خواص ارگانیکی آن لطمه‌ای وارد شود. در تخمیر نیز غذا به قسمت‌های کوچک‌تر تجزیه می‌شود، اما خواص ارگانیکی آن لطمه می‌بیند و به چیزی بی‌ارزش تبدیل می‌شود.»

هضم باعث حل شدن غذا می‌شود، در صورتی که تخمیر بر خلاف آن باعث تجزیه‌ی غذاست. تنها روش ساده‌ای که از تخمیر مواد جلوگیری می‌کند این است که مواد غذایی را به روش طبیعی تندرستی ترکیب کنیم. رعایت اصول ترکیب به مراتب مهم‌تر از انتخاب مواد است. حتی کسانی که طبق اصول اساسی روش طبیعی تندرستی تغذیه نمی‌کنند و هنوز خام‌خوار نشده‌اند، وقتی اصول ترکیب مواد را رعایت کنند از نتایج چشمگیر و ثمربخش آن برخوردار خواهند شد. تنها زمانی می‌توانیم از تندرستی بهره‌مند شویم که سعی کنیم تا جایی که ممکن است کمتر به دستگاه گوارشمان صدمه بزنیم و آن را با مواد هضم نشده مورد آزار قرار ندهیم.

هضم پروتئین

هضم مواد پروتئینی به کلی با هضم مواد نشاسته‌ای فرق دارد، به طوری که اگر آن‌ها هم‌زمان وارد معده شود باعث مختل شدن هضم یکدیگر خواهند بود. هضم مواد پروتئینی در معده شروع می‌شود. با خوردن مواد پروتئینی آنزیم‌های اسیدی ترشح می‌شوند. پروتئین برای هضم خود به محیطی اسیدی نیازمند است. اگر هم‌زمان با مصرف پروتئین نشاسته نیز خورده شود، بر اثر ترشح جوهر نمک و پپسین، هضم نشاسته متوقف می‌شود زیرا نشاسته برای هضم خود به محیطی قلیایی نیازمند است. البته توجه داشته باشید که تمام مواد غذایی دارای پروتئین هستند، اما زمانی که ما درباره‌ی پژوهش‌ها و آزمایش‌های مربوط به ترکیب مواد پروتئینی بحث می‌کنیم، منظورمان آن دسته از موادی است که دارای پروتئین فراوان هستند، مانند مغزها و دانه‌ها و پنیر و انواع فراورده‌های گوشتی از جمله ماهی.

برای هضم و جذب پروتئین یکی از ضروری‌ترین کارها این است که غذای حاوی آن را خوب بجویم. عمل جویدن باعث راحت‌تر شدن آن در دستگاه گوارش می‌شود و آنزیم‌های گوارشی راحت‌تر بر آن اثر می‌گذارند. پیش از آن که بدن بتواند از پروتئین استفاده کند باید آن را به اسید آمینه‌ی اصلی که سنگ بنای پروتئین‌ها به شمار می‌آیند تبدیل کند. برای این که بهترین شرایط را برای بدن به وجود آوریم تا بتواند از مواد پروتئینی دارای ساختمان ملکولی و شیمیایی پیچیده استفاده کند، باید به اصول ترکیب مواد دقت کنیم. یک سوم جوهر نمک آزاد شده کافی است که اثر آنزیم پتیلین، که برای هضم

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

مواد نشاسته‌ای ضروری است، تا ساعت‌ها مختل شود. مقدار کمی اسید می‌تواند نه تنها فعل و انفعال گوارش نشاسته را به حالت سکون در آورد، بلکه باعث اختلال در ترشح آنزیم‌ها نیز بشود. تمام فیزیولوژیست‌ها بر این باورند که حتی اگر محیط اندکی اسیدی باشد، عمل پتیلین که برای هضم نشاسته ضروری است مختل می‌شود. هنوز این مسئله ثابت نشده است که آیا بزاق بدون پتیلین می‌تواند نشاسته را هضم کند؟ اثر آنزیم‌های معده که برای هضم و تجزیه‌ی پروتئین ضروری‌اند، مانند پپسین، بر اثر وجود محیطی قلیایی (بازی) مختل می‌شود و نمی‌تواند بر مواد پروتئینی اثر کند. برخی زیست‌شناسان معتقدند اسیدی که سبب هضم پروتئین در معده می‌شود سبب توقف گوارش نشاسته است. اگر مواد غذایی به‌درستی ترکیب نشده باشند هضم مواد مختلف با اشکال مواجه خواهد شد. فیزیولوژیست‌ها ثابت کرده‌اند که نشاسته‌ی هضم نشده باعث جذب پپسینی می‌شود که برای هضم پروتئین ضروری است.

دکتر ریچارد س. کاپوت، استاد دانشگاه هاروارد می‌نویسد:

وقتی ما مواد نشاسته‌ای می‌خوریم معده ماده‌ای مناسب هضم آن ترشح می‌کند. این ترشح معده دارای ترکیبات و اجزائی به‌کلی متفاوت با شیرهی گوارش پروتئین است که خواص و ترکیبات شیمیایی خاص خود را داراست و از اساس هیچ‌گونه تشابهی با ماده‌ای که برای هضم پروتئین ترشح می‌شود، ندارد.

هضم موادی که هم دارای نشاسته و هم دارای پروتئین هستند

موادی که در ساختمان خود دارای نشاسته و پروتئین فراوان هستند (از جمله غلات و حبوبات) به راحتی نمی توانند هضم و جذب شوند؛ زیرا، دو نوع غذای مختلف برای هضم خود به زمان و شرایط گوارشی متفاوتی نیازمندند. بدن تمام مواد مترشحه‌ی خود و زمان ترشح را با مواد مصرف شده تطبیق می دهد. برای هضم این مواد دشوار هضم (از جمله حبوبات)، بدن در ابتدا شیرابه‌ای خنثی را برای هضم نشاسته‌ی آن‌ها ترشح می کند. وقتی هضم نشاسته در معده تمام شد (بعد از حدود دو ساعت) بدن شروع به ترشح جوهر نمک برای هضم پروتئین می کند. این قبیل مواد پیچیده‌ی غذایی در تغذیه‌ی مطلوب انسان جایی ندارند. این مواد باید اغلب پخته مصرف شوند، و بدن برای تطبیق خود با این قبیل مواد فشار بسیاری متحمل می شود. اما بدن می تواند غذاهای ساده و خام را به راحتی هضم و جذب کند و آن‌ها کار گوارش را دچار اختلال نمی کنند. به عنوان مثال، لوبیا به علت پیچیدگی و ویژگی‌های ساختمان خود و دارا بودن پروتئین و نشاسته، بیشتر از هر ماده‌ی غذایی دیگر باعث دشواری عملکرد دستگاه گوارش می شود. نفخ کردن، داشتن احساس ناخوشایند و مشکلات دیگری که بعد از خوردن لوبیا به وجود می آید همگی دال بر دشوار هضم بودن این ماده اند. اگر لوبیا را بخیسانیم و سپس آن را بدون آب بپزیم و هنگام خوردن آن را خوب بجویم و در ترکیبی درست مصرف کنیم، بهتر هضم می شود و مشکل زیادی به وجود نمی آورد.

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

درصد مواد پروتئینی و نشاسته‌ای در بعضی مواد غذایی

نشاسته	پروتئین	ماده‌ی غذایی	
۱۹/۵٪	۱۸/۶٪	بادام	مواد پروتئینی
۱۹/۹٪	۱۹/۵٪	تخمه‌ی آفتاب‌گردان	
۲۹/۳٪	۱۷/۳٪	بادام هندی	
۷۷/۴٪	۷/۵٪	برنج سیوس‌دار	
۷۵/۳٪	۱۴/۱٪	برنج خودرو	
۹/۴٪	۳/۵٪	نارگیل تازه	غذاهای نشاسته و پروتئین‌دار
۱۷/۱٪	۲/۱٪	سیب زمینی	
۱۷/۱٪	۲/۱٪	ریشه‌ی یاسمین	سبزی‌های دارای نشاسته‌ی فراوان
۱/۴٪	۱/۴٪	کدوی زمستانی	
۹/۷٪	۱/۱٪	هویج	سبزی‌های دارای مقدار متوسط نشاسته
۵/۲٪	۲/۷٪	گل کلم	
۴/۲٪	۱/۱٪	کدوی تابستانی	
۳/۵٪	۱/۳٪	کاهو	سبزی‌های بدون نشاسته
۲۳/۵	۱/۱٪	موز	میوه‌های شیرین
۷۲/۹٪	۲/۲٪	خرمای خشک	
۱۴/۱٪	۰/۲٪	سیب	میوه‌های نیمه‌ترش
۹/۷٪	۰/۶٪	هلو	
۱۲/۲٪	۱/۰٪	پرتقال	



فصل ۳. هضم مواد غذایی با ترکیبات متفاوت

اگر می‌خواهید از دو نوع ماده‌ی غذایی استفاده کنید که برای هضم خود به دو نوع شرایط هضمی سراسر متفاوت نیازمندند، باید به این نکته توجه کنید که با این کار عملکرد آنزیم‌ها را دچار اشکال می‌کنید، زیرا آن‌ها نمی‌توانند خود را در یک زمان با دو نوع ماده با خواص متفاوت وفق دهند. خوردن نشاسته همراه با پروتئین به همان اندازه مضر است که مواد ترش و اسیدی را با نشاسته ترکیب کنیم. برای هضم پروتئین آنزیم‌های اسیدی ترشح می‌شود و وقتی مواد غذایی دارای اسید باشند، این همه اسید با هم، هضم نشاسته و کار آنزیم قلیایی پتالین را مختل می‌کنند.

آرتور کاسون، پزشک دربار انگلیس در حدود نیم قرن پیش متذکر شده خوردن مواد نشاسته‌ای همراه با مواد پروتئینی در یک زمان، کار هضم را مختل می‌کند. او آزمایش‌هایی را روی افراد انجام داد که در آن‌ها سرعت هضم معلوم می‌شد و سرانجام مدفوع اشخاص آزمایش و تجزیه و تحلیل می‌شد. این آزمایش‌ها نشان دادند وقتی نشاسته در معده باشد هضم پروتئین متوقف می‌شود. این که در صورت هم‌زمان خوردن پروتئین و نشاسته، گوارش تا چه حد دچار اختلال می‌شود،

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

بستگی به شخص و میزان پروتئین و نشاسته‌ی خورده شده دارد. آزمایش مدفوع نشان داد که پروتئین و نشاسته‌ی هضم نشده و همچنین الیاف هم‌زمان خورده شده، در پسماندهای دفع شده موجود بودند. اگر پروتئین یا نشاسته جدا از هم خورده شوند، هر دو به صورت اصولی هضم می‌شوند.

دکتر کاسون خاطر نشان ساخت که هر شخصی به طریقی خاص خود نسبت به ترکیب مواد غذایی واکنش نشان می‌دهد. هنگامی که غذا به صورت نادرست ترکیب شده باشد بعضی‌ها واکنش نشان می‌دهند و بعضی‌ها نه، اما واقعیت این است که نمی‌توان چنین استدلال کرد اشخاصی که واکنشی نشان نمی‌دهند غذای خورده شده را به طور کامل هضم می‌کنند.

در میان تمام مواد نشاسته‌ای، سیب زمینی از همه بهتر است و خوردن آن با پروتئین، کمتر مشکل ایجاد می‌کند. زیرا نشاسته‌ی سیب زمینی سریع هضم می‌شود و می‌توان این ماده‌ی نشاسته‌ای را بهتر از سایر نشاسته‌ها با پروتئین ترکیب کرد. هضم نشاسته‌ی سیب‌زمینی در بهترین شرایط ده دقیقه طول می‌کشد. سیب زمینی و مغزها در ترکیب با کاهو بهترین غذا به‌شمار می‌آیند.

ترکیب نشاسته با مواد ترش

بررسی‌هایی که تاکنون در زمینه‌ی ترکیب کردن مواد صورت گرفته نشان می‌دهد بدترین نوع ترکیب همانا ترکیب مواد ترش با نشاسته و پروتئین با نشاسته است که دستگاه گوارش و به تبع آن تندرستی

تمام بدن را به خطر می‌اندازند و باید در هر موقعیتی این موضوع را رعایت کنید و از این قبیل ترکیب کردن‌ها پرهیز کنید.

۱. در یک وعده غذا نشاسته را همراه با مواد ترش نغزید.

۲. مواد پروتئینی را با مواد نشاسته‌ای ترکیب نکنید.

غذاهای پیشنهادی

غذاهای پروتئین‌دار

(با نشاسته ترکیب نشوند)

غذاهای نشاسته‌دار

(با ترشی‌ها و پروتئین‌ها ترکیب نشوند)

(۱)

کاهو	کاهو
کرفس	کرفس
گوچه	خیار
گل کلم سبز (بروکلی)	سیب زمینی شیرین (خام یا پخته)
گردو	بلوط

(۲)

کاهو	کاهو
فلفل سبز	فلفل سبز
گوچه	حبوبات
جوانه‌ی تخم آفتاب‌گردان	ذرت خام یا پخته

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

(۳)

گوجه	هویج
خیار	گل کلم
جوانه‌ی یونجه	سیب‌زمینی تنوری
بادام هندی	کلم سرخ
کاهو	کرفس، کدوی زرد

(۴)

کرفس	چغندر، برنج سبوس‌دار پخته
جوانه‌ی سویا، کدوی سبز	لوبیای سبز، خام یا پخته

ترکیب‌های نادرست

(۱)

(گوجه ترش است و نباید با نشاسته مخلوط شود)	کاهو فلفل گوجه سیب‌زمینی شیرین
--	---

(۲)

(میوه را نباید با نشاسته و پروتئین خورد.)	کاهو کرفس هلو
(بادام پروتئین دارد و نباید با نشاسته‌ی هلو مخلوط شود.)	بادام

(۳)

<p>سالاد رومی (کاهو) گل کلم سبز (بروکلی) آرتیشو (دارای نشاسته) کرفس</p>

(۴)

<p>کلم خیار گوجه جوانه‌ی عدس برنج برگ کاهو کرفس</p>	<p>(گوجه ترش است و نباید با پروتئین جوانه‌ی عدس خورده شود)</p>
---	--

(۵)

<p>خرما گردو کلم کرفس جوانه‌ی یونجه سیب‌زمینی دانه‌ی آفتاب‌گردان</p>	<p>(میوه‌های شیرین را نباید با پروتئین گردو خورد) (سیب‌زمینی نشاسته دارد و نباید با پروتئین دانه‌ی آفتاب‌گردان خورده شود.)</p>
--	---

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

(۶)

<p>(هیرزه نشاسته‌دارد و نباید با پروتئین بادام مخلوط شود.)</p>	<p>کاهو خیار فلفل هیرزه بادام هندی</p>
--	--

(۷)

<p>(سویا پروتئین دارد و نباید با نشاسته مخلوط شود.)</p>	<p>کاهو کلم کدوی زرد سویا</p>
---	---

ترکیب پروتئین با پروتئین

نباید دو نوع ماده‌ی پروتئینی را که دارای خواص متفاوت و مشتقات مختلف هستند با هم در یک وعده غذا مصرف کرد، به‌عنوان مثال گردو و پنیر به هیچ عنوان نباید با هم ترکیب شوند. میزان اسیدی بودن، عملکرد و توان معده و زمان ترشح برای پروتئین‌های متفاوت یکسان نیست. و به این علت که هضم مواد پروتئینی مشکل‌تر از سایر مواد غذایی است، باید از خوردن ترکیب‌های ناسازگار خودداری کرد. همچنین در یک وعده‌ی غذایی نباید دو نوع ماده‌ی پروتئینی تغلیظ شده مصرف شود. بهتر است کسانی که دچار ضعف دستگاه گوارش هستند در یک وعده‌ی غذایی از یک نوع پروتئین، مثل یک نوع مغز (بادام، پسته، گردو، فندق و...) استفاده کنند، بعضی دیگر که دستگاه گوارش قوی‌تری دارند می‌توانند دو یا سه نوع از مغزها یا دانه‌ها را با هم بخورند. در میان مغزها، بادام بهترین به‌شمار می‌آید و بر خلاف بقیه که اسیدی هستند، قلیایی است. با این حال بسیار سفت است و باید خوب جویده شود.

در عین حال باید توجه داشته باشید که بادام هندی و بادام‌زمینی جزو مغزها به‌شمار نمی‌آیند. آن‌ها مخلوطی از نشاسته و پروتئین در خود دارند که طبق اصول ترکیب مواد، باید آن‌ها را به‌عنوان نشاسته ترکیب کنیم. تخم آفتاب‌گردان مشکلی به وجود نمی‌آورد اما اگر مشکل‌ساز شد بهتر است آن را به صورت جوانه مصرف کنید. برای تولید جوانه از آن باید آن را بخیسانیم. اگر باز هم ناراحتی گوارشی پیش آمد بهتر است یک نوع از جوانه‌های دیگر را آزمایش کنید و به

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

مقدار کم بخورید. بهترین نوع جوانه را که با مزاج شما سازگار است پیدا کنید و ۶۵ گرم از آن را با کاهو بخورید. اول یک نوع را امتحان کنید، بعد که وضع دستگاه گوارشتان بهتر شد می‌توانید از انواع دیگر مغزها استفاده کنید. ما در اینجا غذایی پیشنهاد نمی‌کنیم، فقط به‌خاطر داشته باشید که در هر وعده غذا فقط یک نوع ماده‌ی پروتئین‌دار بخورید، و هرگز مغزها، آووکادو، سویا، پنیر، تخم‌مرغ و گوشت را با هم مخلوط نکنید.

۳. در یک وعده‌ی غذا دو نوع ماده‌ی پروتئینی را با هم نفرورید.

ترکیب پروتئین با چربی‌ها

نیاز ما به چربی تغلیظ شده بسیار کم است و بیشتر مواد پروتئینی، خواه ناخواه چربی بسیار نیز دارند. بیشتر مغزها ده تا بیست درصد پروتئین و بیش از چهل و پنج تا هفتاد درصد چربی دارند. آووکادو دارای $\frac{1}{2}$ تا $\frac{1}{3}$ درصد پروتئین و بیش از یازده تا هفده درصد چربی است. مواد پروتئینی دیگر مانند پنیر، تخم‌مرغ و محصولات گوشتی دارای چربی فراوان هستند. حبوبات و شیر کم‌چربی و گوشت لخم، چربی اندکی دارند.

چربی مانع ترشح شیریه‌های گوارشی می‌شود و سبب می‌گردد پپسین و جوهر نمک به اندازه‌ی کافی ترشح نشوند، که در این حالت هضم پروتئین به صورت ناقص انجام می‌شود. چربی باعث می‌شود قابلیت ارتجاعی دستگاه گوارش به نصف برسد. از آنجا که بیشتر مواد

پروتئینی خود دارای چربی هستند، توصیه می‌شود در هنگام مصرف، چربی اضافه با آن‌ها خورده نشود.

۴. چربی را با پروتئین ترکیب نکنید.

غذاهای پیشنهادی:

کلم جوان (کلم برگ)	کاهو
خیار	کرفس
جوان یونجه	خیار
پنیر	گردو
کاهوی ایرانی	خیار
خیار	گل کلم سبز (بروکلی)
بوتهی کرفس	بوتهی کرفس
گوجه، آووکادو	جوانه‌ی سویا

ترکیب‌های نادرست

(۱)

گل کلم سبز (بروکلی)
گوجه
کرفس
آووکادو
گردوی پکا

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

گردوی پگا (نوعی گردو است که پوستی نازک‌تر از گردوی معمولی دارد. مخلوط کردن چربی آووکادو با پروتئین گردو اشتباه است.)

(۲)

کاهو

ساقه‌ی کرفس

گوچه

پنیر

گردو (دو نوع پروتئین "پنیر و گردو" را نباید با هم خورد.)

(۳)

کاهو

کلم سبز

خیار

ریشه‌ی کرفس

سویای پخته با کره

(خوردن چربی با پروتئین تغلیظ شده "سویا" اشتباه است.)

استفاده از چربی در ترکیبات دیگر

چربی هضم مواد دیگر را به تأخیر می‌اندازد. زمانی که چربی همراه نشاسته خورده شود باعث می‌شود عبور نشاسته از معده به طرف روده به‌کندی صورت گیرد. چربی نه تنها مانع ترشحات معده می‌شود، بلکه اعمال معده را نیز دچار کندی و مشکل می‌کند. غذایی که دارای چربی

فراوان باشد باعث ترش کردن غذا در معده و سوزش گلو و آروغ زدن ترش می‌شود. چربی موجود در برخی خوراکی‌ها مانند آووکادو اثر سد کننده‌ی چربی روی ترشحات معده را از بین می‌رود و عمل هضم به صورت معمولی انجام می‌گیرد. خوردن نشاسته با چربی تا اندازه‌ای بدون اشکال است، به این شرط که پیش از آن کاهو خورده شود.

گرچه آووکادو جزء مواد پروتئینی نیست، اما بیشتر از شیر پروتئین دارد. این میوه دارای چربی فراوان است و همان اندک پروتئین آن دارای ارزش حیاتی فراوان است. بهتر از همه این است که آووکادو را با کاهو بخورید. آووکادو به علت چربی قابل توجهی که دارد ممکن است هضم مواد غذایی زود هضم را آهسته کند، به همین دلیل فقط باید آن را با میوه‌های ترش و نیمه ترش ترکیب کرد. ترکیب کردن آن با میوه‌های شیرین به‌ویژه خرما و انجیر و خرمالو و کشمش، توصیه نمی‌شود.

خانم دکتر وترانو بر این باور است که شاید بتوان آووکادو را با میوه‌های شیرین تازه مانند موز ترکیب کرد که این، استثناست؛ اما نباید آن را با میوه‌های خشک ترکیب کرد، مگر این که میوه‌ی خشک را شب بخیسانیم. او می‌گوید خوردن آووکادو با کاهو باعث بهبود عمل گوارش می‌شود. آووکادو را می‌توان با میوه‌های ترش و نیمه ترش خوب ترکیب کرد. به‌نظر می‌رسد چربی موجود در آووکادو بر زمان تخلیه‌ی معده اثر نمی‌گذارد. ثابت شده است میزان پروتئین آووکادو به‌قدری کم است که هضم میوه را دچار مشکل نمی‌کند.

بهتر از همه این است که همراه آووکادو و میوه‌ی برگ سبز و کاهو نیز خورده شود زیرا بر اثر خوردن کاهو چربی و قند میوه رقیق می‌شود،

به طوری که در تخلیه‌ی معده تأخیری به وجود نخواهد آمد. بهتر است کسانی که معده‌ای ضعیف (دچار ضعف وضعیت ارتجاعی) دارند آووکادو را با کاهو مصرف کنند. همچنین کاهو و میوه‌های شیرین تازه و آووکادو خوب با هم هضم می‌شوند. آووکادو را نباید با میوه‌های خشک خورد، مگر در مقدار کم و با همراهی سالاد. (کاهو و کرفس)

به علت داشتن پروتئین اندک، می‌توان آووکادو را با نشاسته‌ها مانند سیب زمینی نیز مصرف کرد. عده‌ای سیب زمینی را با آووکادو بهتر می‌خورند تا با کره. اما باید یک‌بار دیگر یادآوری کنیم که بهتر است آووکادو را با کاهو خورد. آووکادو را نه می‌توان با مغزها که دارای چربی فراوان هستند ترکیب کرد و نه با هندوانه و خربزه. درباره‌ی چربی‌های دیگر در طبقه بندی مواد غذایی، در قسمت‌های بعدی توضیح داده شده است؛ چربی‌هایی که نباید آن‌ها را به بدن وارد کرد.

۵. به ندرت چربی بفوریدا

ترکیب پروتئین با مواد ترش

مركبات (به جز گوجه که درباره‌ی آن بعد توضیح می‌دهم)، آناناس، توت فرنگی، و میوه‌های ترش دیگر را نباید با مغزها، پنیر، تخم مرغ، و گوشت مصرف کرد. میوه‌های ترش باعث توقف ترشح شیره‌های معده می‌شوند و چنان که گفته شد، برای هضم پروتئین، ترشح شیره‌های بخصوصی مورد نیاز است.

دکتر شلتون نیز معتقد است نباید مرکبات و گوجه را همراه مغزها خورد. البته او می‌گوید خوردن مرکبات و گوجه همراه با مغزها و پنیر از گندیدگی جلوگیری می‌کند، اما سبب تأخیر در عمل هضم می‌شود. او همچنین معتقد است اسید مواد ترش، کمتر از چربی موجود در مغزها و پنیر مانع ترشح شیرهای معده می‌شود.

بیشتر پیشکسوتان روش طبیعی تندرستی گوجه را با مغزها مصرف می‌کنند و معتقدند این ترکیب مشکلی به وجود نمی‌آورد، اما درباره‌ی مرکبات رویه‌ی دیگری در پیش می‌گیرند؛ زیرا هرگاه قند موجود در مرکبات دیر معده را ترک کند و عبور آن به علت وجود مغزها یا مواد پروتئینی دیگر به عقب افتد، دچار تخمیر می‌شود.

بعضی از درمان‌کنندگان مصرف مرکبات را با مغزها توصیه می‌کنند. اگر مایل هستید پرتقال را با مغزها مصرف کنید، بهتر است سی دقیقه تا یک ساعت قبل از مصرف مغز، پرتقال بخورید و بعد از این که قند پرتقال معده را ترک کرد شروع به خوردن مغزها کنید. گریپ‌فروت را بهتر می‌شود با مغزها ترکیب کرد، زیرا میزان قند آن کمتر از سایر مرکبات است.

از همه بهتر این است که مرکبات به‌تنهایی خورد شوند. حتی می‌شود آن‌ها را با میوه‌های ترش نیز ترکیب کرد.

۴. هرگز مواد ترش را با پروتئین نفورید.

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

دکتر. پرسی‌هاو استاد دانشگاه هاروارد معتقد است اگر بسیاری از انسان‌ها که در یک وعده‌ی غذایی نمی‌توانند پرتقال را با مواد دیگر ترکیب کنند، اگر بعد از صرف غذا و تخلیه‌ی معده بتوانند پرتقال بخورند، به هضم غذا کمک شایانی کرده‌اند.

خانم دکتر وِترانو که تجربیات بسیاری در مدرسه‌ی تندرستی تحت سرپرستی خود به دست آورده است می‌گوید بهتر است مغزها با کاهو خورده شوند و باید از ترکیب آن‌ها با مرکبات خودداری کرد. او پیش‌تر مغزها را با مرکبات مخلوط می‌کرد، اما اکنون این عادت را ترک کرده است. همین قاعده نیز درباره‌ی ترکیب میوه‌های نیمه ترش با مغزها یا پنیر صدق می‌کند.

به‌طور کلی میوه‌هایی که مزه‌ی گس دارند و میوه‌های نیمه‌شیرین و همچنین بعضی از میوه‌های نیمه‌ترش را نیز مانند مرکبات، نباید با مغزها ترکیب کرد. سس‌های آماده‌ی تجاری سالاد که ترکیبی از پروتئین و ترشی (اسید) هستند، و همچنین نوشیدنی‌های ترش که از میوه‌ها تهیه می‌شوند باعث توقف ترشح جوهر نمک (پپسین) می‌شوند.

ترکیب مواد شیرین با نشاسته

قند میوه‌ها باید طی حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه معده را ترک کند. اگر هضم آن‌ها بر اثر خوردن مواد دیر هضم دیگر به تأخیر افتد، خیلی زود شخص به تخمیر دچار می‌شود. ترکیب شیرینی با نشاسته مشکلات عدیده‌ای ایجاد می‌کند. با خوردن مواد شیرین دهان خیلی زود پر از بزاق می‌شود که در میان آن‌ها پتیلین برای هضم نشاسته مهم است. وقتی نشاسته،

شکر، عسل، یا میوه‌های شیرین در معده احاطه شوند پیام‌های گوارشی صادر نمی‌شوند و ارتباطات هضمی قطع و کار گوارش مختل می‌شود. بدین ترتیب تک قندی‌ها و دو قندی‌ها خیلی سریع‌تر از چندقندی‌ها باعث نفخ و تخمیر می‌شوند و به‌طور کلی نه در دهان و نه در معده و نه در هیچ جای دیگر هضم نمی‌شوند. این در حالتی مصداق دارد که مواد قندی به دلیل هضم مواد دیگر مانند نشاسته، پروتئین، یا میوه‌های ترش، مدت بیشتری در معده بمانند. به‌عنوان مثال، نباید توت‌فرنگی و پرتقال شیرین را با مغزها ترکیب کرد.

۷. میوه‌های شیرین را با موادی که هضم آن‌ها طول می‌کشد، مانند پروتئین‌ها و نشاسته و میوه‌های ترش ترکیب نکنید.

چند غذای پیشنهادی

کاهو

کرفس

گوجه

گردوی برزیلی

(یا با گردوهای دیگر، یا با آووکادو یا با پنیر)

کاهو

کیوی

بادام

آووکادو

پرتقال

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

(پرتقال ترش، آناناس، توت فرنگی، سیب ترش را می‌توان با مغزها مصرف کرد. آووکادو یا پنیر را هم می‌توان با مغزها ترکیب نمود، البته به توان دستگاه گوارش فرد بستگی دارد).

کاهو	بوته‌ی کرفس
انگور عسگری	گیلاس
موز	سیب
	خرما

کاهو	کرفس
انبه	کاهو
خرمالو	گل‌ابی
	هلو
	کشمش

ترکیب‌های نادرست

(۱)

سیب

توت‌فرنگی

موز

آلو

(میوه‌های شیرین "مانند موز" را نباید با میوه‌های ترش "مانند
توت‌فرنگی" مخلوط کرد)

(۲)

پرتقال

خرما

(۳)

ذرت

خرمالو

انجیر

(نشاسته "ذرت" را نباید با میوه‌های شیرین مخلوط کرد.)

(۴)

سیب

کشمش

مغزها

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

ترکیب نشاسته با نشاسته

این قاعده به منظور جلوگیری از خوردن بیش از حد مواد نشاسته‌ای تدوین شده و هدف از آن این است که از ترکیب نادرست اجتناب شود. هر یک از مواد گوناگون نشاسته‌ای خواص ویژه‌ای دارد. البته اگر دو نوع نشاسته در مقیاسی کم خورده شود مشکل چندانی ایجاد نمی‌شود. مواد دارای نشاسته‌ی کم را می‌توان با مواد نشاسته‌ای دیگر ترکیب کرد، مانند سیب زمینی با هویج. ترکیب مواد نشاسته‌ای که در ساختمان خود دارای پروتئین و نشاسته هستند، مانند غلات و حبوبات، توصیه نمی‌شود.

۸. در هر وعده غذا فقط یک نوع مواد نشاسته‌ای مصرف کنید.

چند غذای پیشنهادی

کاهو	برگ کلم سبز
هویج	فلفل
کرفس	خیار
گل کلم سبز	لوبیای سبز خام یا پخته
آرتیشو	سیب زمینی

ساقه‌ی کرفس	کاهو
خیار	کرفس
حبوبات (تازه)	گل کلم (خام یا پخته)
ذرت (خام یا پخته)	سیب زمینی

ترکیب‌های نادرست

کاهو

فلفل

خیار

ذرت

سیب‌زمینی

(دو نوع نشاسته "ذرت و سیب‌زمینی" را نباید با هم مخلوط کرد.)

ساقه‌ی کرفس

خیار

گل کلم

شیره‌ی افرا

آرتیشو

ساقه‌ی کرفس

گل کلم سبز

سیب زمینی شیرین

برنج

برگ سبز یک نوع کلم

(نشاسته‌ی سیب‌زمینی و پروتئین و نشاسته‌ی برنج را نباید مخلوط خورد.)

کرفس

خیار

بلوط

سیب‌زمینی

(نشاسته‌ی سیب‌زمینی را نباید با بلوط ترکیب کرد.)

میوه‌ها و سبزیجات

در مورد ترکیب میوه‌های شیرین با میوه‌های نیمه‌ترش قاعده‌ی خصوصی وجود ندارد. اما بهتر است از بین میوه‌های نیمه‌ترش آن‌هایی که شیرینی بیشتری دارند را با میوه‌های شیرین ترکیب کنید. منظور از میوه‌های نیمه‌ترش میوه‌هایی هستند که کمی ترشی دارند، مانند گلابی و بعضی از انواع سیب و انگور (انگور هم نوع ترش دارد، هم نیمه‌ترش و هم شیرین).

میوه‌های شیرین قند فراوان دارند و شیرین مزه‌اند، مانند خرما، خرمالو، انگور شیرین و خشکبار. دکتر شلتون می‌گوید: «گرچه من کشف کردم که موز را می‌شود با خرما و کشمش و انگور شیرین و بعضی دیگر از میوه‌های شیرین و حتی با برگ سبز سبزی‌ها مانند کرفس ترکیب کرد، موز اگر تنها خورده شود بهتر هضم می‌شود.» همچنین دکتر تیلدن نیز معتقد است موز را باید تنها خورد.

۹. میوه‌های نیمه‌ترش را می‌توان با میوه‌های شیرین ترکیب کرد.

بهتر است به‌ندرت خشکبار بخورید و در صورت تمایل، در یک وعده فقط یک نوع آن را مصرف کنید؛ البته به مقدار کم و همراه با میوه‌های نیمه‌ترش یا با میوه‌های شیرین تازه، یا با کاهو و کرفس. در پی پرخوری خشکبار، گاهی نشانه‌هایی مشاهده می‌شود که شبیه نشانه‌های سرماخوردگی است. زردآلوی خشک را باید شب خیساند تا کمبود آب آن جبران شود. خرما به صورت خشک خورده می‌شود، اما کشمش و انجیر را بهتر است بخیسانیم. خانم دکتر وِترانو معتقد است در هنگام خیساندن آن

قدر کم آب روی آن‌ها بریزید که فقط یک طرف آن‌ها خیس شود و تمام آب جذب شود که آب اضافی کمتر باقی بماند. در صورت باقی ماندن آب می‌توانید آن را در یک وعده‌ی دیگر بخورید اما نه با میوه‌ی خیس‌انده شده، زیرا این امر باعث رقیق شدن شیرهای گوارشی می‌شود. بهتر از همه این است که خشکبار را در آب مقطر بخیسانید.

به‌طور کلی، میوه‌ی شیرین را می‌توان خیلی خوب با میوه‌های نیمه‌ترش ترکیب کرد، به شرطی که از بین میوه‌های نیمه‌ترش آن‌هایی را انتخاب کنید که شیرینی بیشتری دارند. به‌عنوان مثال سیب زرد یا لبنانی را می‌توان با میوه‌های شیرین ترکیب کرد. بهترین ترکیب این است که به سالاد میوه کاهو و کرفس نیز اضافه شود.

میوه‌ها را با سبزی‌ها، به‌ویژه سبزی‌های پخته ترکیب نکنید. این نوع ترکیب در هضم سبزی تأخیر به وجود می‌آورد و باعث می‌شود انسان نفخ کند و همان ضرری را دارد که ترکیب پروتئین و نشاسته دارد. اما کاهو و کرفس را می‌توان با تمام میوه‌ها، جز هندوانه و خربزه ترکیب کرد.

دکتر وترانو می‌گوید:

خوردن برگ‌های سبز همراه با میوه‌ها عالی است. بر پایه‌ی آزمایش‌هایی که ما در مدرسه‌ی تندرستی انجام داده‌ایم به این نتیجه رسیده‌ایم که خوردن کاهو و کرفس با میوه‌ها باعث بهتر هضم شدن میوه‌هاست.

۱۰. میوه‌ها را با سبزی‌ها (به جز کاهو و کرفس) ترکیب نکنید.

[illegible][illegible]

[illegible]

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

مضرات برای هر انسان است که بعد از خوردن یک غذای ناجور احساس درد نمی‌کند! اگر با خوردن غذای ناجور بلافاصله دچار ناراحتی شویم دیگر این قبیل اشتباهات را تکرار نمی‌کنیم. کسانی هستند که بعد از خوردن هندوانه با خربزه دچار دل درد شدید می‌شوند، و گروهی دیگر به هیچ وجه احساس ناراحتی نمی‌کنند. بعضی‌ها نیز هیچ‌گونه ارتباطی بین ناراحتی‌های جسمی خود و آن چه می‌خورند نمی‌بینند و گمان نمی‌کنند که ناراحتی ایشان بر اثر تغذیه‌ی نادرست به وجود آمده است.

۱۲. هندوانه و خربزه را با فوراکی‌های دیگر ترکیب نکنید.

جوانه

جوانه‌ها به گروه مواد کم‌پروتئین و نشاسته‌دار تعلق دارند. به‌طور کلی، جوانه‌ها همان خواصی را دارند که دانه‌شان، قبل از جوانه زدن داراست، گرچه در هنگام جوانه زدن تا اندازه‌ای میزان پروتئین و نشاسته‌ی آن‌ها کم می‌شود و ساختمان ترکیبی آن‌ها بیشتر به سبزی‌ها شبیه می‌شود تا به غلات و حبوبات، اما این شامل حال همه نمی‌شود. جوانه‌هایی که برگ سبز در می‌آورند دارای مقدار زیادی کلروفیل هستند، مانند یونجه و ماش، به‌خصوص جوانه‌ی یونجه که می‌توان آن را مانند سبزی‌ها با مواد دیگر ترکیب کرد. اما جوانه‌ی ماش دارای خواصی مانند حبوبات است و بهتر است آن را با مواد نشاسته‌ای و پروتئینی ترکیب نکنیم.

عدس، سویا، نخود، و انواع دیگر لوبیاها را باید به‌محض مشاهده‌ی جوانه در آن‌ها خورد. طول جوانه نباید درازتر از خود دانه شود، زیرا

خواص آن عوض می‌شود. در ابتدای جوانه زدن، جوانه‌ها دارای پروتئین فراوان هستند و به استثنای بعضی‌ها، آن‌ها را باید به همان روشی با مواد دیگر ترکیب کرد که روش ترکیب دانه‌های اصلی بوده است. جوانه‌ی تخم آفتاب‌گردان را باید ماده‌ای پروتئین‌دار در نظر گرفت. جوانه‌ی عدس، نخود و سویا را باید موادی دارای پروتئین اندک طبقه‌بندی کرد، زیرا در مرحله‌ی ابتدایی جوانه زدن مقدار نشاسته کم می‌شود، اما در این مرحله پروتئین هنوز موجود است. جوانه‌ی حبوبات را باید به عنوان موادی که دارای پروتئین زیاد و دارای نشاسته هستند طبقه‌بندی کرد و در ترکیب‌ها به‌عنوان نشاسته در نظر گرفت.

چند غذای پیشنهادی

کرفس	گوجه
خیار	کاهو
آووکادو	جوانه‌ی یونجه
جوانه‌ی ماش	گردو

کلم	کاهو
فلفل	کرفس
گل کلم سبز (بروکلی)	گل کلم
جوانه‌ی سویا	لوبیا سبز
کاهو	جوانه‌ی گندم

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

ترکیب‌های نادرست

(۱)

کاهو

خیار

جوانه عدس

گردو (پروتئین گردو را نباید با جوانه که حاوی نشاسته و پروتئین است مخلوط کرد).

(۲)

کرفس

فلفل

جوانه‌ی گندم

گردو (پروتئین گردو با نشاسته و پروتئین جوانه‌ی گندم ترکیب درستی نخواهد ساخت).

(۳)

کلم

کرفس

دانه‌ی آفتابگردان

سیب زمینی (نشاسته را نباید با پروتئین ترکیب کرد).

(۴)

کاهو

گوچه

جوانه‌ی عدس

برنج (پروتئین را نباید با مواد ترش و همچنین با نشاسته و پروتئین جوانه ترکیب کرد).

شیر و فرآورده‌های آن

کارشناسان تندرستی شیر نمی‌نوشند. افراد بالغ باید از نوشیدن شیر خودداری کنند. نوزادان شیرخوار باید شیر مادر خود را بخورند و اگر مادرشان به هر دلیلی شیر ندارد می‌توانند از شیر بز و به‌تدریج از آب میوه‌ها استفاده کنند. دکتر شلتون معتقد است که خوردن میوه‌های نیمه‌ترش با شیر مشکلی به وجود نمی‌آورد و باعث ناراحتی گوارشی نمی‌شود. این قاعده برای دوغ و ماست نیز صادق است.

بیشتر بزرگسالان و همچنین بعضی از کودکان فاقد آنزیم لاکتاز و رنین (ماده‌ی منعقدکننده‌ی شیر) هستند که برای هضم شیر ضروری است. لاکتاز به عنوان کاتالیزور عمل می‌کند، زیرا لاکتوز (قند شیر) بر اثر فعل و انفعالات باید به گلیکوز و گالاکتوز تبدیل شود تا مورد استفاده‌ی بدن قرار گیرد.

رنین (ماده‌ی منعقدکننده‌ی شیر) نوعی آنزیم است که باعث منعقد شدن شیر می‌شود. بیشتر بزرگسالان فاقد این آنزیم هستند و آن را از سه سالگی به بعد از دست می‌دهند، به همین دلیل پیشنهاد می‌شود که این قبیل افراد در صورت تمایل به مصرف فرآورده‌های شیر، از پنیر استفاده کنند، گرچه هیچ یک از انواع محصولات لبنیاتی برای تغذیه‌ی انسان مفید نیستند و ما آن‌ها را پیشنهاد نمی‌کنیم.

غدد «کیوس» که در هضم لبنیات نقش ایفا می‌کنند در ابتدای نوزادی حداکثر رشد خود را می‌کند و بعد از مدتی رشد آن‌ها متوقف می‌شود. به همین دلیل اگر کسی مایل است از شیر و فرآورده‌های آن استفاده کند باید سعی کند از آن‌هایی استفاده کند که پاستوریزه و

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

هموژنیزه و استرلیزه نشده باشند، زیرا این فرایندها بیشتر لبنیات را سمی و غیر قابل گوارش می‌کنند. همچنین نباید به‌طور مرتب این فرآورده‌ها، به‌خصوص ماست را مصرف کرد؛ زیرا باکتری‌های موجود در ماست به باکتری‌های روده‌ها لطمه می‌زنند.

دکتر شلتون معتقد است حتی می‌شود دوغ را با خرما و میوه‌های خشک ترکیب کرد و با هم خورد.

دکتر وِترانو نیز عقیده دارد انسان‌هایی که به ناراحتی معده و روده دچارند بهتر است تا مدتی از شیر استفاده کنند. این در صورتی مفید است که شخص نتواند روزهی طولانی بگیرد تا به‌طور کامل سالم شود. البته در شرایطی که شخص نتواند روزهی کامل که در آن فقط آب نوشیده می‌شود را بگیرد، این قبیل افراد با گوارشی ضعیف می‌توانند روزی سه وعده یا بهتر است دو وعده یک لیوان کوچک شیر طبیعی پاستوریزه نشده استفاده کنند، تا اینکه بدن آن‌ها به تدریج بتواند خود را پاکسازی کند.



فصل ۴. اصول ترکیب مواد خوراکی

وقتی ما از اصول ترکیب مواد خوراکی صحبت می‌کنیم، ترکیباتی را «بسیار خوب» قلمداد می‌کنیم که برای انسان‌هایی که دارای دستگاه گوارش بی‌نقص هستند قابل استفاده‌اند. ترکیبات «خوب» برای کسانی قابل استفاده است که دارای مشکل گوارشی‌اند، و بدیهی است که این‌گونه افراد باید تا جایی که می‌شود از ترکیبات «تا حدودی خوب» اجتناب کنند. ترکیبات «بد» هم آن‌قدر ضرر دارند که نباید از آن‌ها استفاده کرد. در ادامه در این باره بیشتر خواهید خواند. اما به‌طور کلی توجه به این نکته ضروری است که نیازهای بدن ما به وسیله‌ی آن چیزی که می‌خوریم تأمین نمی‌شود، بلکه به وسیله‌ی آن چیزی که هضم و جذب می‌گردد تأمین می‌شود؛ بر این اساس، علم ترکیب مواد مبتنی بر دانشی است که به ما می‌آموزد برخی از مواد غذایی بهتر هضم و جذب می‌شوند، به شرطی که اصول ترکیب درست اجرا شود.

ترکیب مواد به صورت صحیح باعث بهبودی سریع در اوضاع عمومی بدن می‌شود. وقتی برای دستگاه گوارش مزاحمت ایجاد نکنیم و روش تغذیه‌ای صحیح را دنبال کنیم، هم دستگاه گوارش بهتر کار می‌کند و هم تندرستی ما در مدت زمانی کوتاه افزایش می‌یابد. با

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

رعایت این اصول انسان به‌ندرت دچار تخمیر و گندیدگی می‌شود و احساس شعف بیشتر می‌کند، و نه دردی دارد و نه نفخی. در پی به‌درستی ترکیب کردن مواد، آلرژی‌هایی نیز که به اصطلاح «بر اثر مصرف یک خوراکی خاص» به وجود می‌آیند از بین می‌روند. البته ناراحتی‌های گوارشی می‌توانند علل متعدد دیگری هم داشته باشند که در این کتاب مجال پرداختن به آن‌ها نیست، مانند ترس، غم و سوگواری، درد و تب، جراحات، و... . تمام این‌ها می‌توانند در کار هضم تأثیر داشته باشند. اما در عین حال روش‌های خوردن (عجولانه و بی‌توجه یا در هنگام خستگی خوردن) نیز در این زمینه تأثیر گذارند.

مشکلاتی که هنگام ترکیب کردن مواد پیش می‌آید

اگر از مواد خوراکی متعددی که از لحاظ خواص شیمیایی ساختمانی شبیه به هم دارند استفاده و آن‌ها را با هم ترکیب کنیم، مشکلات گوارشی پیش نخواهد آمد، یا دست‌کم به کمترین میزان خود می‌رسد. مقصود از مواد خوراکی مشابه، آن‌هایی است که هضم آن‌ها شرایط هضمی تا حدودی یکسان را طلب می‌کند. این شرایط عبارت‌اند از: زمان هضم، نوع آنزیم و درجه‌ی اسیدی و بازی (قلیایی) بودن هر ماده. اگر مواد در ترکیب ناسازگار خورده شوند شخص دچار نفخ می‌شود و در دستگاه گوارش الکلی تولید می‌شود (انگار که شخص الکلی خورده باشد) و بر اثر این محیط الکلی، بیش از همه کبد لطمه می‌بیند.

به یاد داشته باشیم که هر یک از حواس ما در هنگام غذا خوردن به نحوی نقشی را ایفا می‌کند. لمس کردن، مزه کردن، بو کردن، دیدن غذا،

حتی فکر کردن درباره‌ی غذا، باعث می‌شود پیام‌های درست برای ترشح شیرهای گوارشی و تطبیق آن‌ها با غذاهای خورده شده ارسال شود. غذاهای دشوار هضم در ترکیبات پیچیده، عمل گوارش را با مشکل مواجه می‌کنند و می‌توانند باعث ناراحتی‌های گوارشی شوند. این مشکلات بر اثر اضافه کردن ادویه به مراتب تشدید می‌شوند، زیرا مزه‌ی واقعی مواد بر اثر استفاده از ادویه از بین می‌رود و برای دستگاه گوارش مشکلات متعدد به وجود می‌آید. دلیل این امر آن است که شیرابه‌های معده نمی‌توانند به‌درستی عمل کنند و آنزیم‌های مورد نیاز را ترشح کنند. در این حالت ضعیف شدن دستگاه گوارش و آسیب دیدن آن اجتناب‌ناپذیر است.

غدد داخلی وظیفه دارند پیام‌های صادر شده را دریافت کنند و بهترین ترشحات را جاری سازند که برای تغذیه و سالم نگه داشتن بدن ضروری به‌شمار می‌آیند. وقتی بر اثر مصرف غذاهای ناسازگار در ترکیبات نادرست مشکلات گسترده و متعدد شوند و کاسه‌ی صبر بدن از این بدرفتاری ما لبریز شود، آن وقت است که ما خود را با مشکلات بسیار مواجه می‌بینیم: بیمار شدن نتیجه‌ی اجتناب‌ناپذیر این عملکردهای نادرست و روش اشتباه زندگی ماست. بهترین کمک به کار هضم این است که تا می‌توانیم کمتر به دستگاه گوارش خود صدمه بزنیم.

میوه‌های رسیده‌ی خام و تازه، برگ‌های سبز و سبزی‌ها، دارای کلروفیل رسیده هستند که ما به آن نیازمندیم. همچنین ویتامین‌ها و مواد معدنی، جوانه‌ها و مغزها و دانه‌های خام نمک نزده برای تغذیه بسیار ضروری‌اند، این‌ها بهترین غذا برای انسان به‌شمار می‌آید. اگر از این قبیل خوراکی‌ها مصرف کنید و آن‌ها را طبق روش طبیعی تندرستی ترکیب

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

کنید و خوب بجوید و از خوردن سس‌ها و افزودنی‌ها خودداری کنید، شکی نیست که بدن شما به راحتی خود را با این نوع غذاها وفق می‌دهد و از تندرستی کامل برخوردار می‌شوید. البته کسانی که به ناراحتی‌های گوارشی دچارند باید تحت درمان حرفه‌ای قرار بگیرند. روزه گرفتن تحت نظارت درمانگری که از اصول روزه اطلاع داشته باشد، کمک شایانی می‌کند. سپس شخص باید طبق روش طبیعی تندرستی خود را تغذیه کند و بکوشد سلامت خود را باز یابد. در ادامه‌ی این فصل شما خوانندگان گرامی با دیدگاه‌های سه تن از بزرگ‌ترین کارشناسان تغذیه و تندرستی در مورد اصول ترکیب مواد غذایی آشنا خواهید شد و در انتها، پاسخ چند پرسش معمول و رایج را خواهید خواند.

اصول پیشنهادی دکتر شلتون برای ترکیب خوراکی‌ها

۱. مواد نشاسته‌ای را با مواد ترش نخورید.
۲. در یک وعده‌ی غذایی پروتئین را با نشاسته نخورید.
۳. در یک وعده غذا دو نوع ماده‌ی پروتئینی را با هم نخورید.
۴. چربی را با پروتئین نخورید.
۵. میوه‌های ترش را با پروتئین نخورید.
۶. نشاسته را با مواد شیرین (قند و شکر) نخورید.
۷. در یک وعده غذا فقط یک نوع نشاسته مصرف کنید.
۸. هندوانه و خربزه را با چیز دیگری ترکیب نکنید.
۹. شیر را تنها بنوشید، و آن را با ماده‌ای دیگر ترکیب نکنید (البته اگر به مصرف آن تمایل دارید).

تغذیه‌ی درمان‌کننده؛ یک سوء تفاهم بزرگ

(بر اساس دیدگاه‌های دکتر آلیس بورتون)

اصطلاح «تغذیه‌ی درمان‌کننده» برای من خوشایند نیست. این قبیل اظهارات باعث می‌شود ما تغذیه را ابزاری در نظر بگیریم که انسان را درمان می‌کند. از منظر علم تغذیه، چنین موضوعی صحت ندارد. تغذیه روشی است که ما مواد مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنیم و برای برطرف کردن نیازهای اساسی بدن، روش‌های تغذیه‌ای متناسبی موجود است. تغذیه‌ی بدن با موادی که به آن‌ها احتیاج دارد، باعث می‌شود بدن بتواند اعمال حیاتی خود را انجام و به حیات همراه با سلامت ادامه دهد. توجه به این نکته ضروری است که غذاها به‌تنهایی «فعال» به شمار نمی‌آیند، و بدن است که در غذا تأثیر می‌گذارد و با فعالیت خود باعث هضم و دفع مواد می‌شود. بدن مواد مغذی مورد نیاز خود را از غذاها می‌گیرد، موادی که برای ترمیم و رشد و تکثیر و نگهداری و برقراری تعادل در اعمال حیاتی به آن‌ها نیازمند است. با این وصف، معلوم می‌شود غذای درمان‌کننده وجود ندارد. درمان یک کار فیزیکی و درونی است و به توانایی‌های بدن مربوط می‌شود، نه به خواص موادی که در غذاها یافت می‌شود.

تغذیه باید با موادی صورت گیرد که بدن برای بقاء و ادامه‌ی حیات خود به آن‌ها نیاز دارد. این مواد به طور کلی در پروتئین‌ها، نشاسته‌ها، چربی‌ها، معدنی‌ها و ویتامین‌ها موجودند. اگر ما به حد کافی از این مواد به بدن خود برسانیم، بدن اعمالش را به‌خوبی انجام می‌دهد، اما در صورت مصرف بیش از حد لازم، بدنمان را با مواد اضافی سربار دچار مشکل می‌کنیم. همچنین بر عکس این موضوع مصداق دارد و آن این

است که ما به بدن خود کمتر از حد نیازش مواد غذایی برسانیم. در این حالت نیز بدن در اثر کمبود مواد غذایی دچار مشکل می‌شود. شدت و ضعف این مشکلات بستگی به این دارد که مشخص شود این بیش از حد یا کمتر از حد لازم تغذیه کردن بدن، چه ابعادی دارد. توان و صبر بدن هر کس با دیگری متفاوت است. ساز و کار بدن هر کس می‌تواند گاهی پرخوری و کم‌خوری را متعادل و کمبودها را تنظیم کند، زیرا بدن همیشه مقداری ذخیره در خود دارد که در مواقع نیاز از آن‌ها استفاده می‌کند. اما طولانی شدن پرخوری یا کم‌خوری باعث می‌شود اعمال حیاتی مختل شود. در این مبحث، این که بدن چگونه موادی را که برای بقا و تندرستی به آن‌ها احتیاج دارد به انرژی تبدیل می‌کند مهم نیست. مهم این است که این نیاز برآورده شود و بدن مواد مصرف شده را مورد استفاده قرار دهد.

غذاهایی که از پیش تهیه و در بسته‌بندی‌های زیبا و فریبنده عرضه شده‌اند، منبع مناسبی برای مواد مغذی که بدن برای اعمال حیاتی خود به آن‌ها نیازمند است به شمار نمی‌آیند. ما می‌توانیم با مصرف این مواد کالری فراوانی را در درون بدن خود بریزیم، اما شرط اساسی آن است که بدن بتواند از این میزان کالری استفاده کند. این مواد باید عاری از سموم و مواد بیگانه (که بدن برای‌شان انرژی ندارد) باشند و بدن در حالتی طبیعی بتواند از آن‌ها استفاده کند، نه غذاهای تقلبی که سودجویان در بسته‌بندی‌های قشنگ جا داده‌اند.

ما باید مغز خود را از این باور نادرست خالی کنیم که: مواد مشخصی باعث تندرستی و درمان می‌شوند یا اثری درمانی و خواص ویژه دارند. این

که چغندر خون‌ساز است، یا کلم به بهبود زخم معده کمک می‌کند، یا آب جعفری ناراحتی‌های کلیه را بر طرف می‌سازد، باورهایی نادرست هستند که از خرافات پراکنده شده‌ی علم پزشکی سر چشمه گرفته‌اند. این نیز درست نیست که ما روش‌های متعدد را تجزیه و تحلیل و امتحان کنیم تا روش تغذیه‌ای درست برای خودمان پیدا کنیم. به ما یاد داده‌اند که تمام دانه‌های غلات دارای آهن هستند، اما نگفته‌اند که بدن انسان با وجود آنزیم پتیلالین نمی‌تواند آهن را جذب کند. بنابراین ما باید سعی کنیم نیازهای بدن را با مواد مغذی‌ای که بدنمان قادر به هضم و جذبشان است تأمین کنیم. کالری انواع مواد شیرین و ویتامین‌های عرضه شده در قالب قرص‌ها و کپسول‌ها و شربت‌ها، هیچ کدام نمی‌توانند اندام‌های ما را تغذیه کنند، زیرا آن‌ها مصنوعی‌اند و هر ماده‌ای برای هضم خود احتیاج به ماده‌ای دیگر دارد که نقش مکمل را در فرایند گوارش بازی می‌کند. ما باید بکوشیم از مواد غذایی متفاوت در تغذیه‌ی خود استفاده کنیم، البته نه این که همه را در یک وعده مصرف کنیم، بلکه همیشه باید در تغذیه‌ی خود نوآوری به خرج دهیم و مواد جدیدی را وارد برنامه‌ی غذایی خود کنیم. توجه داشته باشید که وقتی از «نوآوری» صحبت می‌کنم منظورم استفاده از مواد خام گیاهی مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، مغزها و جوانه‌هاست. البته یادآوری می‌کنم بعضی از خوراکی‌هایی که به عنوان «مغزها» شناخته شده‌اند در واقع به این گروه تعلق ندارند، مانند بادام زمینی که از جمله حبوبات است، نه مغزها.

اگر ما نیازهای پروتئینی خود را با مصرف گردو، پسته، بادام، فندق، و انواع مغزهای دیگری که نامشان معادل فارسی دقیقی ندارد تأمین کنیم، آن وقت بدن ما از اسیدهای آمینه‌ی اصلی بهره‌مند خواهد شد

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

که برای تکامل و رشد و نگهداری تندرستی و تولیدمثل و انرژی لازم‌اند. برای این که خیالتان راحت شود تمامی اسیدهای آمینه‌ی مورد نیاز بدنتان را با مغزها تأمین کرده‌اید، در هر وعده چند نوع مغز را با هم بخورید، البته به مقدار کم (۱۰۰ گرم) و یک روز در میان. اضافه بر این می‌توانید از پروتئین میوه‌ها و سبزی‌ها و جوانه‌ها نیز استفاده کنید. بهتر است در هر وعده غذا تعداد کمی مواد غذایی خورده شود، شاید سه یا چهار نوع، همراه با یک پروتئین تغلیظ شده مانند یکی از مغزها (پسته‌ی خام، بادام، گردو یا فندق؛ بسته به این که کدام یک از آن‌ها با بدن شما سازگارتر است). بعضی از انسان‌ها با خوردن دو وعده غذای روزانه قانع می‌شوند، در یک وعده میوه می‌خورند، و در وعده‌ی دیگر سالاد با مغزها. این به آن معنا نیست که شما در هر دو وعده غذا نباید میوه یا سالاد بخورید. می‌توانید انتخاب کنید و برنامه‌تان را تغییر دهید. می‌توان یک روز هر دو وعده را میوه خورد و در روز دیگر هر دو وعده غذا را سالاد خورد. در روزهایی که شما سه وعده غذا می‌خورید خوردن صبحانه شامل میوه توصیه می‌شود، اما این به آن معنا نیست که شما نباید صبحانه را با سالاد شروع کنید. دو وعده‌ی دیگر باید از میوه یا سالاد تشکیل شوند. همچنین می‌توان یک بار از میوه و بار دیگر از سالاد استفاده کرد.

در اصل بسیاری از درمانگران معتقدند غذای طبیعی و معمولی برای انسان از میوه و سبزی تشکیل شده است^۱ (و مصرف مغزها باید

^۱ . دانشمندی به نام فرانس میلر ثابت کرد عنصر اصلی تشکیل‌دهنده‌ی ملکول‌های خون گیاهخواران (و نیز انسان) همانا کلروفیل موجود در برگ‌های سبز است.

فصل چهارم: اصول ترکیب مواد خوراکی

محدود شود) زیرا همه نمی‌توانند از مغزها استفاده کنند و هر کس باید سعی کند از بین آن‌ها برای خود سازگارترین را پیدا کند، زیرا مغزها بسیار دشوار هضم هستند.

خوردن لبنیات و تخم مرغ بسته به توافقی است که شما با خود کرده‌اید و در هر حال، باید دفعات مصرف این گونه خوراکی‌ها کم باشد و به‌ندرت خورده شوند. گوشت چارپایان و ماهی و پرندگان جایی در تغذیه‌ی انسان ندارند و ما آن‌ها را توصیه نمی‌کنیم. علت، مشکلاتی است که این قبیل مواد به وجود می‌آورند و در این کتاب جای بحث آن‌ها نیست. تنها وظیفه‌ی من این است که متذکر شوم گوشت جانوران جزو خوراک اصلی انسان نیست. این که هرکس تا چه اندازه خود را از غذای اصلی و مطلوب و طبیعی‌اش محروم کند، مسئله‌ای شخصی است و هر انسانی مختار است که با خود در چنین مواردی توافق کند. البته نتیجه‌ی این قبیل توافق‌ها بیماری‌هایی است که به وجود می‌آید.

به‌طور کلی، عادات تغذیه‌ای زیر خطرناک و بیماری‌زا ارزیابی می‌شوند:

۱. بیشتر از حد خوردن (پرخوری)
۲. خوردن مواد فرآوری شده (کنسروها، مواد غذایی بسته‌بندی شده و ...)
۳. خوردن محصولات غذایی که با مواد شیمیایی تهیه و تغلیظ شده‌اند.
۴. خوردن فرآورده‌های حیوانی

در عین حال، در ایام بیماری روش تغذیه باید عوض شود و بیمار باید از موادی استفاده کند که مشکل او را تشدید نکنند. البته اشخاص

بیمار نیازهای مختلفی دارند. بعضی‌ها با گرفتن روزه بهبود می‌یابند و از انرژی کافی برخوردار می‌شوند و برخی در هنگام روزه‌داری انرژی کمتری دارند. در هر صورت بیماران باید مراقب باشند مشکل خود را تشدید نکنند. در هنگام ابتلا به بیماری‌های مقطعی، این کار ساده‌ای است که بیمار دوباره سلامت خود را بازابد، به شرط این‌که تا وقتی که خود را سالم و بهبودیافته حس نکرده است چیزی نخورد (روزه‌ی درمانی بگیرد و فقط آب بنوشد). اما در بیماری‌های مزمن کار مشکل‌تر است و بیمار در صورت امکان باید روزه‌های درازمدت بگیرد، به شرط این‌که در بدن خود دارای ذخیره باشد. برخی از بیماری‌های مزمن با روزه گرفتن مداوم می‌شوند، زیرا روزه بدن را در شرایطی قرار می‌دهد که خود را دوباره سالم سازد و مواد سمی موجود در ذخایر خود را بیرون براند (البته اگر صدمات شدید نباشد). البته باید به‌طور منظم و مداوم روزه گرفت تا بدن دوباره بتواند بدون مانع اعمال عادی خود را پی گیرد.

پس از شکستن روزه، روش تغذیه‌ای که شخص دنبال می‌کند بسیار مهم‌تر از روزه گرفتن است، زیرا اگر شخص در تغذیه‌ی خود اشتباه کند چه بسا اوضاع بیماری او وخیم‌تر شود. در این زمینه، آگاهی کامل از اصول تغذیه و نیازهای تغذیه‌ای و شرایط تندرستی بیمار بسیار اهمیت دارد. از آنجا که ما نمی‌توانیم نیازهای بدن را با عملیات ریاضی تعیین کنیم، باید همیشه مد نظر داشته باشیم که قرار نیست ما بدن خود را با مواد مغذی تغذیه و بدین وسیله تندرستی آن را تامین کنیم، بلکه باید این کار را با مواد غذایی‌ای انجام دهیم که این قبیل مواد مغذی را در

خود دارند. مصرف مواد مغذی مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی‌ای که حالت ارگانیک خود را از دست داده‌اند و به صورت فرآورده‌های کارخانه‌ای عرضه می‌شوند کاری است اشتباه. زیرا بدن ما خود قادر است مواد مغذی را از خوراکی‌های مصرف شده استخراج و تأمین کند.

با این همه، کسانی هستند که از من می‌پرسند «آیا می‌توانم سیب زمینی سرخ کرده بخورم؟» «آیا می‌توان چربی را با نشاسته ترکیب کرد؟» «آیا...» لازم است در اینجا دو نکته را متذکر شوم:

۱. ترکیب کردن مواد به صورت درست باعث بهتر شدن تندرستی می‌گردد. خوردن غذای درست به‌تنهایی به مراتب مهم‌تر از ترکیب مواد با هم است.

۲. من قوانین زندگی را ننوشته‌ام و نمی‌توانم الگو و روش خاصی را تعیین کنم.

همچنین اگر به شما بگویم فلان چیز را بخورید، بدان معنا نیست که آن چیز برای شما خوب است. بعضی‌ها حتی مرا وادار می‌کنند مواد مشخصی را برای خوردن به آن‌ها توصیه کنم، چرا که خیال می‌کنند من مسؤول عملکرد بدنشان هستم. کار من این است که واقعیت‌ها را بازگو کنم و انسان‌ها را با آن‌ها آشنا سازم. البته عده‌ای سعی می‌کنند با این توجیه که «هر کس با دیگری متفاوت است»، استثناهایی برای این حقایق قائل شوند. از نظر من، فقط دو نوع انسان وجود دارد که با هم فرق می‌کنند: زن و مرد. حتی می‌توان زندگی را به بخش‌هایی تقسیم کرد، مثل دوران کودکی، دوران بارداری، دوران شیردهی... اما این به آن معنا نیست که در قسمتی از زندگی خوردن کاهو و سیب خوب است و در زمان دیگر

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

خوردن ماهی و سیب زمینی سرخ کرده! مواد غذایی همیشه همان‌هایی هستند که بوده‌اند، اما فقط در دوران کودکی یک استثناء وجود دارد و آن این که بچه مواد موجود در میوه و سبزی را از طریق شیر مادرش دریافت می‌کند، و به نوعی، غذا را غیر مستقیم مصرف می‌کند.

ترکیب مواد غذایی - ضروری یا مضر؟

(بر اساس دیدگاه‌های دکتر هربرت م. شلتون)

ما دنبال اصول اساسی ترکیب مواد خوراکی می‌گردیم، در صورتی که در طبیعت هیچ جانوری این کار را نمی‌کند. وعده‌های غذایی هر جانور در هر زمان براساس نیازهای غریزی‌اش تعیین می‌شوند و چند نوع مختلف مواد غذایی را نیز در بر نمی‌گیرند. البته بعضی مواقع جانوران نیز از این قوانین عدول کنند. اما به طور کلی، آن‌ها همیشه در یک وعده فقط یک نوع غذا را می‌خورند. آنچه به عنوان اصول علم تغذیه معرفی شده و برخی دانشمندان نیز از آن حمایت می‌کنند، بقایای اطلاعات ناقص مربوط به دورانی است که ما از چگونگی هضم غذا و کارکرد دستگاه گوارش خود اطلاع کافی نداشتیم. انسان تا مدت‌ها خیال می‌کرد که فقط شیرهای گوارشی باعث هضم می‌شوند. درباره‌ی کار بزاق و شیرهای گوارشی دیگر اطلاعی وجود نداشت و کار آنزیم‌ها و اثرشان بر غذا برای همه ناآشنا بود. حتی قبل از آن که شیره‌ی معده کشف شود، از وجود آن بی‌اطلاع بودیم. تا این که پژوهشگری به نام سیلویستر گراهام اعلام کرد که بزاق دارای ماده‌ای است که غذا را هضم و در عین حال تخمیر می‌کند. گرچه امروزه نقش

آمیلاز بزاق و پتیلین و کارکرد گوارشی بزاق برای بسیاری از کسانی که دستی در علم پزشکی دارند مشخص شده است، همواره سعی می‌شود نظریات سیلوستر گراهام بی‌ارزش جلوه داده شود، زیرا در تعارض با نظر کسانی است که معتقد بودند کارکرد بزاق فقط آبکی کردن ماده‌ی خوراکی است. طرفداران عقاید قدیمی، می‌کوشند عملکرد بزاق را نادیده بگیرند. به‌تازگی مقاله‌ای خواندم که در آن نوشته شده بود هضم زمانی شروع می‌شود که غذا وارد معده شده باشد! بسیاری از دست‌اندرکاران امر تغذیه و بهداشت، به ترشح بزاق و عمل جویدن و ترکیب بزاق با غذا اهمیتی نمی‌دهند. در یک نمونه، بیمار سالادی را در صبح ساعت پنج استفراغ کرد که همان حالتی را داشت که در ساعت هفت و نیم شب خورده شده بود. این سالاد به علت داشتن سرکه‌ی بیش از اندازه هضم نشده بود، زیرا سرکه نه تنها فعالیت پتیلین را متوقف می‌کند، بلکه به علت اسیدی بودن مانع هضم نشاسته می‌شود و هضم آن را به تأخیر می‌اندازد. این ماده مانع ترشح شیرهای معده و تأخیر در کار هضم پروتئین نیز می‌شود. سرکه، ماده‌ی غذایی نیست، بلکه سم است! اما در قدیم، پروتئین را با مواد ترش (همانند سرکه) می‌خوردند. مواد اسیدی به کار پتیلین صدمه می‌زنند، به همین دلیل باید از مصرف آن‌ها با مواد پروتئینی پرهیز کرد.

معده برای هضم پروتئین به محیطی اسیدی نیاز دارد. اما پتیلین برای این که کارش را انجام دهد به محیطی قلیایی (بازی) نیازمند است؛ به همین دلیل نباید مواد پروتئینی را با مواد نشاسته‌ای در یک وعده

خورد. به عنوان مثال، اگر لوبیا خورده شود که در ترکیب خود هم پروتئین دارد و هم نشاسته، شیرهای گوارشی تا اندازه‌ای می‌توانند خود را با این قبیل مواد تطبیق دهند، به نحوی که آن‌ها بدون مشکل حادی هضم شوند؛ (البته کسانی که دستگاه گوارش و رژی ضعیف دارند، در هضم تمام غلات، حتی جوانه‌ی آن‌ها نیز دچار مشکل می‌شوند؛ چه خام چه پخته). اما اگر پروتئین و نشاسته را که در دو ماده و در دو غذای مختلف موجودند با هم ترکیب و مصرف کنیم، این تطابق صورت نخواهد گرفت و بدن مسموم می‌شود. خوردن لوبیایی که بدون آب پخته شود (با بخار به صورت دم‌کرده‌ی جوانه) در ترکیبی درست مشکل‌چندانی به وجود نخواهد آورد (البته برای انسان‌های قوی).

هرگونه نفخ کردن ابتدای مسموم شدن بدن است که بر اثر آن سلول‌های سرطانی ساخته می‌شود. تأخیر در عمل گوارش از اصلی‌ترین علل نفخ است. در آزمایشی، به آزمایش‌شونده سوپ گوشت با سیب زمینی داده شد. سه ساعت طول کشید تا این غذا هضم شد. به شخص دیگری همین مواد به اضافه‌ی شکر داده شد. عمل گوارش پنج ساعت طول کشید. این آزمایش نشان می‌دهد شکر باعث تأخیر در ترشح شیرهای گوارشی معده می‌شود. خوردن سوپ گوشت و سیب زمینی به خودی خود مشکل ایجاد می‌کند، حال به این غذای دشوار هضم شکر را نیز اضافه کنید تا ببینید چه مشکلاتی پیش می‌آید. به‌طور کلی، بسیاری از عادات غذایی مشکل‌سازند. به عنوان مثال، شیرینی را بهترین دسر (پس غذا) می‌دانند. در قدیم بیشتر در خانه‌ها نان و شیرینی و... می‌پختند و

بیشتر از جوش شیرین استفاده می‌کردند، اما مادرم همیشه غدغن می‌کرد که ما قبل از غذا شیرینی یا کیک یا شکر بخوریم و می‌گفت شیرینی اشتها را از بین می‌برد. در واقع، هیچ ماده‌ای به اندازه‌ی شکر به ترشح و حرکات معده لطمه نمی‌زند! از سوی دیگر، چربی‌ها همان بلایی را بر سر معده و شیره‌های گوارشی می‌آورند که شکر می‌آورد. اگر غذا بیش از اندازه چرب باشد بلافاصله شخص ترش می‌کند و گاز در معده‌اش جمع می‌شود و پس از مدتی سوزش گلو شروع می‌شود. بسیاری از بیمارانی که به ناراحتی‌های معده مبتلا شده‌اند، کسانی که کره و شکر و مواد ترش را با پروتئین و نشاسته ترکیب می‌کنند، از پزشک خود می‌شنوند که تحت تأثیر کمبود ترشح جوهر نمک (پپسین) بیمار شده‌اند و پزشک، برای آنان جوهر نمک تجویز می‌کند. اما آیا او هرگز تلاش کرده است علت کم شدن شیریه‌ی گوارشی را برطرف کند؟ آیا او هرگز سعی کرده است که سلامت از دست رفته‌ی بیمار را به او برگرداند و سپس ببیند که آیا غدد مترشحه دوباره فعال می‌شوند یا نه؟ آیا پزشکان هرگز سعی کرده‌اند روش نادرست و شیوه‌ی ناصحیح زندگی بیماران خود را عوض کنند؟ پاسخ تمامی این پرسش‌ها همیشه یکی است: نه! پزشکان هرگز چنین تلاش‌هایی نمی‌کنند زیرا، برای آنان راحت‌تر است عوارض بیماری را تخفیف دهند و بیماران را چند روزی با مواد شیمیایی آرام کنند، اما علت بیماری همچنان دست‌نخورده خواهد ماند.

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

اغلب پزشکان به بیماران خود می‌گویند بازیابی توان عادی معده امکان‌پذیر نیست و آنان باید تا آخر عمر خود از جوهر نمک استفاده کنند. بیماران هم به این باور غلط معتقد می‌شوند و بسیار دشوار است که ایشان را قانع کرد اظهارات پزشکشان صحت ندارد. بدین ترتیب، پس از مدتی طولانی استفاده از جوهر نمک، وضع غدد معده چنان وخیم می‌شود که امکان خوب شدن کامل به صفر می‌رسد. در این وضعیت، آموخته‌های نادرست بیماران باعث می‌شود تدابیری اتخاذ کنند که درمان را ناممکن می‌کند.

معضلی به نام ترکیب پروتئین و نشاسته

هر چند وقت یک بار شیمیدان یا پزشکی درباره‌ی این موضوع بحث می‌کند که بهتر است انسان‌ها از خوردن مواد پروتئینی با نشاسته‌ها خودداری کنند. آنان متذکر می‌شوند که انسان وقتی این دو ماده را جدا از هم مصرف کند، تندرست‌تر خواهد بود. چند صباحی بیشتر طول نمی‌کشد که سر و کله‌ی یکی دیگر از همکاران این عده پیدا می‌شود و توصیه می‌کند که ترکیب پروتئین و نشاسته همان طوری هضم می‌شود که اگر آن‌ها را به صورت جدا مصرف کنیم هضم می‌شوند. این اظهارات را کسانی ایراد می‌کنند که در حوزه‌ی تغذیه هیچ‌گونه اطلاعاتی ندارند: دانش شیمیدان درباره‌ی شیمی است و پزشکان برای مبارزه با بیماری‌ها تربیت شده‌اند و به‌طور کلی چیزی درباره‌ی تغذیه نمی‌دانند؛ چه برای انسان‌های سالم و چه برای انسان‌های بیمار. بهتر است شیمیدانان کار خود را انجام دهند و پزشکان نیز به‌عنوان کسانی که باید با مواد

شیمیایی به جنگ بیماری‌ها بروند، مشغول کار خود باشند و در قلمرو علم تغذیه دخالت نکنند.

تحقیقات آزمایشگاهی آنان تا چه اندازه ارزش دارد؟ انسان که آزمایشگاه نیست و نمی‌توان بدن انسان را با آزمایشگاه مقایسه کرد. در آزمایشگاه که نمی‌توان درباره‌ی دستگاه گوارش بدن انسان تحقیق و بررسی کرد. همچنین بیرون آوردن محتویات معده جهت آزمایش که در وعده‌های غذایی مورد تغذیه قرار می‌گیرند و عکس‌برداری از دستگاه گوارش، شیوه‌هایی نیستند که بتوان با آن‌ها مشکلی را از بین برد. مشکلات بر اثر استفاده‌ی نادرست از مواد غذایی مختلف به وجود می‌آیند و مهم‌ترین معضل انسان امروز در زمینه‌ی تغذیه، ترکیب نادرست نشاسته و پروتئین است. البته هستند انسان‌هایی که سال‌ها از مواد مخدر و الکل ... استفاده می‌کنند و مشکلی برای شان به وجود نمی‌آید، زیرا بدن بعضی‌ها این اعمال خلاف طبیعت را تحمل می‌کند و دارای ژنی قوی هستند، البته تا زمانی مشخص. ما می‌بینیم بسیاری از انسان‌ها سال‌ها از همان غذاهای آزمایش شده استفاده می‌کنند و دچار ناراحتی نمی‌شوند. اما بیماری، دیر یا زود دارد، سوخت و سوز ندارد.

وقتی که نشاسته و پروتئین هم‌زمان خورده شوند تخمیر و نفخ ایجاد می‌شود و غذا در تمام دستگاه گوارش می‌گندد، تخمیر، یعنی مغشوش شدن و مسموم شدن بدن. زمانی که نشاسته بدون پروتئین خورده شود ترشحات معده اسیدی نمی‌شوند، و اگر هم اسیدی شوند به قدری ضعیف هستند که به هضم نشاسته آسیبی نمی‌رسد، زیرا نه پروتئینی موجود است و نه نفخی به وجود می‌آید. زمانی

تخمیر و نفخ به وجود می‌آید که انسان با عجله غذا بخورد یا بیش از اندازه بخورد، یا مواد را به صورت نادرست با هم ترکیب کند. پس از خوردن یک غذای مصنوعی که در آن پروتئین و نشاسته با هم مخلوط شده‌اند، تکه‌های هضم‌نشده‌ی پروتئین و نشاسته را می‌توان به وضوح در مدفوع دید. پژوهشگران ثابت کرده‌اند که خوردن نشاسته با پروتئین باعث می‌شود هضم پروتئین چهار تا شش دقیقه به تأخیر بیفتد. در ظاهر، این مدت کوتاه نمی‌تواند صدمه‌ای به وجود آورد. اما به نظر نگارنده، ثانیه‌ها سرنوشت‌سازند. اگر ثانیه‌ای در کار هضم تأخیر پیش آید، کل جریان هضم مختل می‌شود. تأخیر در هضم پروتئین باعث دیر تخلیه شدن معده می‌شود و این تأخیر هضم نشاسته را مختل می‌کند. اما برای هضم راحت‌تر غذا بهتر است پروتئین و نشاسته جدا از هم خورده شود، یعنی برخلاف نظر کسانی که معتقدند باید اول پروتئین و سپس نشاسته را مصرف کنیم. شاید بپرسید چه فرقی می‌کند در یک وعده غذا کدام ماده اول خورده شود؟ مگر همه در یک زمان با شیره‌های موجود در معده مخلوط نمی‌شوند؟ در پاسخ باید گفت خوردن مواد با خواص متفاوت در یک وعده غذا اشتباه است، و این‌که کدام اول و کدام دوم خورده شود در کل قضیه تفاوتی ایجاد نمی‌کند. این، برخلاف نظر به اصطلاح کارشناسان و دانشمندانی است که پیشنهاد می‌کنند اول ماده‌ی پروتئینی خورده شود و وقتی ماده‌ی پروتئینی در پایین معده قرار گرفت، نشاسته خورده شود. این قبیل افراد تصور می‌کنند غذا در معده طبقه‌بندی می‌شود و لایه به لایه روی

هم قرار می‌گیرد. اما واقعیت غیر از این است. به عنوان مثال، در هر نوع ساندویچ، پروتئین و نشاسته با هم مصرف می‌شوند. این مواد قبل از این که به پایین فرستاده شوند در هنگام جویدن همگی با بزاق دهان مخلوط می‌شوند.

جدا خوردن پروتئین و نشاسته از بیش از اسیدی شدن بدن که منشأ تمام بیماری‌هاست جلوگیری می‌کند. از نشانه‌های اسیدی شدن، درد مفاصل (به‌ویژه در مچ پا) و عدم تحمل وزن بدن است. در صورت بروز چنین نشانه‌هایی، فرد باید بداند ذخایر قلیایی (بازی) بدنش به غارت رفته و باید بکوشد با استفاده از خوراکی‌های قلیایی مانند میوه و سبزی تعادل بدن خود را بازیابد.

البته شاید عده‌ای معترض شوند و ادعا کنند حال که طبیعت در برخی موارد نشاسته را با پروتئین ترکیب کرده (مثل حبوبات و غلات)، چرا ما باید خود را از خوردن آن‌ها محروم کنیم؟ پاسخ این عده یک جمله است: انسان همه چیزخوار نیست! و از قضا، حبوبات و غلات همان موادی هستند که خوردن آن‌ها بیشترین مشکلات گوارشی را برای انسان ایجاد می‌کند؛ موادی دیر هضم، که واجد ارزش‌های تغذیه‌ای حیاتی برای انسان هم نیستند!

به‌طور خلاصه، واقعیت این است که نظر به شرایط متفاوت هضم نشاسته (نیاز به محیط قلیایی) و هضم پروتئین (نیاز به محیط اسیدی)، جدا خوردن این دو علاوه بر کاستن از مشکلات گوارشی و نفخ و تخمیر، در کاهش بوی تعفن مدفوع نیز مؤثر است.

شرح یک بیماری

(به قلم ریچارد هیل)

صورت من پر از جوش‌های چرکی سرخ و زرد شده بود و چنان مرا تحت تأثیر قرار داده بود که خود را خجالتی و عصبی حس می‌کردم. شاید این ضرب‌المثل قدیمی نوایی خوش داشته باشد که می‌گویند: «زیبایی از درون می‌جوشد»، اما با مردم در این باره صحبت کردن کاری است مشکل. جوش‌های چرکی، صورتم را بد قواره و اعتماد به نفسم را تضعیف کرده بودند. به ندرت در جمع ظاهر می‌شدم و بسیار ساکت بودم و کم‌رو؛ به خصوص وقتی که با دختری برخورد می‌کردم و می‌خواستم احساس خود را به او بگویم یا نظر او را جلب کنم. شاید تصور شود این قبیل مشکلات مربوط به دوران بلوغ و عمومی و همه‌گیر هستند، اما من بیست و هفت ساله بودم و این برایم مانعی شده بود و اجازه نمی‌داد به درستی نقش خود را در جامعه ایفا کنم و بدون مانع، از استعدادهای درونی‌ام بهره جویم.

پوست بدنم تنها مشکلم نبود، من آلرژی نیز داشتم. مرتب عطسه می‌کردم و دچار میگرن، پروستات و ناراحتی چشم و بیماری‌های دیگری نیز بودم، اما صورتم بیشتر از هر مسئله‌ای مرا آزار می‌داد و برایم اسباب شرمندگی شده بود. نظر به این که بیش از چهارده سال با این مشکل دست و پنجه نرم کرده بودم و همیشه از آن زجر می‌کشیدم، بسیار عصبی و رنجور و پریشان بودم. هیچ کاری از دست خود و دیگران برایم ساخته نبود. هر دری را زده بودم و هر پزشکی را

به کمک طلبیده بودم، اما هیچ کس و هیچ چیز نتوانسته بود به من کمک کند. وخیم شدن مداوم وضع صورتم و بد قواره شدن آن مرا به پرتگاه نیستی سوق می داد. فقط کسانی که مانند من چنین مشکلی داشته اند می دانند من چه درد و عذابی می کشیدم. گاهی به سرم می زد خودکشی کنم. صورتم را با الکل، استریدکس، کرم های «اعجاز انگیز»، آب مقطر، صابون های مخصوص و... مرتب شستشو می دادم. در روز چندین بار خودم را می شستم. در این چهارده سال همه ی مواد و راه چاره ها را آزمایش کرده بودم؛ متخصصان پوست به من انواع کرم ها را داده بودند که روی جعبه ی آن ها، از عوارض خطرناکشان نیز صحبت شده بود؛ بعضی وقت ها این قبیل مواد مرا کمی بهتر می کردند، اما در اصل بیماری من تحولی به وجود نمی آمد.

سرانجام از موادی که در عطاری ها بود استفاده کردم. از شبدر قرمز گرفته تا ریشه های زرد و... استفاده کردم. از صبح تا شب کارم این بود که پای مخلوط کن بنشینم و این ماده و آن ماده را با هم مخلوط کنم و بخورم. گذشته از این هر روز می بایست دو لیتر آب هویج می خوردم. کف دستانم مانند پوست پرتقال رنگی شده بود، اما صورت من فرقی نکرده بود. سرانجام نومید شدم و درمان با این روش ها را رها کردم. از خوردن شکلات، خشکبار، سیب زمینی سرخ کرده، شکر سفید، آرد سفید، حتی به مدت یک سال از خوردن میوه نیز خودداری کردم. هر روز بعد از خوردن قرص های ویتامینی، جوانه ی دانه ی جو هم می خوردم، اما مطمئن بودم که دچار کمبود مواد آلی و ویتامین هستم و بدنم درست کار نمی کند. مقدار زیادی ویتامین آ می خوردم،

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

همچنین ویتامین‌های گروه ب، کا، ث (بیو فلامین)، ای، مواد معدنی، ویتامین‌های مخلوط شده. کلروفیل، روغن جوانه‌ی گندم، مخمر آبجو، لیزتین، پودر پروتئین، همه‌ی این مواد را مصرف می‌کردم. اگر روزی فراموش می‌کردم که یکی از این مواد را مصرف کنم دچار چنان وحشتی می‌شدم، که مثل کسی که بیماری قلبی دارد و فراموش کرده باشد قرص نیتروگلسیرین خود را بخورد. سپس شروع کردم به روزه گرفتن. چند روزی روزه‌ی آب میوه و سبزی گرفتم. این قبیل درمان‌ها به وسیله‌ی آب میوه و سبزی همراه ماده‌ای انجام می‌گرفت که باعث می‌شد روده‌ی من نمیز شود. من خود را با آب گرم، آب سرد، آب گیاهان درمانی، و آب مقطر تنقیه می‌کردم. در روز چند لیتر آب برای پاکسازی خود می‌نوشیدم؛ و به انواع نمک‌های ارگانیک خون و مواد مرگ‌آور دیگر متوسل شدم. برای خودم بیشتر از هر چیزی نور خورشید و هوای سالم را تجویز کرده بودم اما فایده‌ای نداشت. من حاضر بودم یک میلیون دلار بدهم تا از شر این مشکل راحت شوم. شروع کردم با یک کایروپراکتور^۱ کار کردن و طبق روش او معالجه شدن. او می‌خواست مرا به شیوه‌ای طبیعی درمان کند. از من عکسبرداری و آزمایش به عمل آورد و به من گفت غده‌ی فوق کلیوی‌ام صدمه دیده است. مقداری ویتامین جدید به من داد و گفت باید نزد متخصص تغذیه بروم. من می‌بایست آزمایش قند خون می‌دادم. این آزمایش را انجام دادند و مشخص شد کمبود قند خون

^۱ کسانی که - به خیال خود- می‌خواهند امر درمان را به وسیله‌ی ماساژ و مالش ستون فقرات انجام دهند. نگارنده.

دارم. خیلی‌ها را دیده‌ام که این آزمایش را انجام داده‌اند و به همه گفته شده بود که قند خونشان پایین است.

بعد از آن تصمیم گرفتم یک‌سال بدون قند و شکر و گردو و میوه خود را تغذیه کنم. با تمام این اقداماتی که انجام می‌دادم وضع همان طور غیر قابل تحمل بود، مثل گذشته. رفتم پیش یک کایروپراکتور مسن‌تر. او دوباره به من گفت که شروع کنم به خوردن میوه و ویتامین و آب سبزی و میوه. خلاصه هر کاری که بگویید کردم. این درمانگر جدید از تمام امکانات موجود استفاده کرد. آزمایش و عکسبرداری جدید، پرتو مافوق صوت، گذاشتن کیسه‌ی آب سرد، آب داغ، و در آخر شستن روده با اکسیژن. می‌بایست هفته‌ای سه بار روده‌هایم را با اکسیژن می‌شستم. آن روش‌ها بسیار گران و عذاب آور بودند. اما تصمیم گرفته بودم خود را سالم کنم، حتی شده تا دم مرگ! با این حال به شدت مردد و بدگمان بودم. با این همه مصیبت و خرج، صورتم از گذشته وحشتناک‌تر شده بود؛ اما من امیدم را از دست ندادم. در کتابخانه‌ام کتابی را دیدم که پیش‌تر به آن توجهی نکرده بودم. به نظر می‌آمد یک کتاب تخصصی باشد که با دیگر کتاب‌ها فرق دارد! «ترکیب مواد غذایی به صورت ساده» اثر دکتر شلتون بود. برای این که نمی‌خواستم چیزی را بدون آزمایش گذاشته باشم شروع کردم به راهنما قرار دادن این کتاب. در اولین هفته نتیجه‌ی آن را مشاهده کردم، حالت صورتم بهتر شد و من خود را مانند گذشته نمی‌دیدم و حس نمی‌کردم. روده‌شویی را متوقف کردم، همچنین تمام آزمایش‌ها را، و رفتم دنبال کتاب‌های دیگر دکتر شلتون و شروع کردم به

مطالعه‌ی آثار او. در بین رونوشته‌های او کتابی درباره‌ی روزه گرفتن هست به نام «روزه می‌تواند زندگی‌ات را نجات دهد».^۱ تمام آثار او را خریدم. یواش یواش یاد گرفتم که اصول اساسی روش طبیعی تندرستی را یاد بگیرم و دودستی به آن آویزان شدم؛ و درست هم از آب در آمد؛ به چشم دیدم که معجزه شد؛ و تمام روش‌های دیگر بی‌فایده بودند. این یکی چشم مرا باز کرد و خوش بینی برایم به ارمغان آورد که: «جوینده یابنده بُود».

تمام قرص‌های ویتامینی و داروهای گیاهی را به دور انداختم. روزانه سه وعده می‌خوردم و خودم را فقط با آب خالی می‌شستم. می‌دانستم که وارد دنیای جدیدی شده‌ام و کسانی را ملاقات کرده بودم که از هیچ ماده‌ی درمانی استفاده نمی‌کردند و چیزی به عنوان مواد درمانی نیز نمی‌فروختند. آنان فقط قوانین زندگی را فهمیده بودند. آنان قوانینی را پیدا کرده بودند که با رعایت آن‌ها، انسان تندرست می‌شد و زندگی را نوعی همکاری و همگامی و هماهنگی با طبیعت می‌دید: قوانین زندگی.

من خود را آماده می‌کردم که زیر نظر دکتر وترانو روزه بگیرم. بار اول چهارده روز روزه گرفتم. از جلسات سخنرانی و نوارهای متعدد روش طبیعی تندرستی استفاده می‌کردم. من با صورتی به خانه برگشتم که در مدت چهارده سال گذشته هرگز چنان تمیز نبود. می‌گرن و آلرژی من ناپدید شد و از این که به هدف خود رسیده بودم خیلی خوشحال بودم. می‌دانستم که وارد دنیای جدیدی شده‌ام، دنیای

^۱. این کتاب توسط انتشارات نسل نواندیش منتشر شد.

جدید روش طبیعی تندرستی. آرزو می‌کردم که بتوانم بگویم همه چیز تمام شده است؛ اما می‌بایست خیلی چیزها را یاد می‌گرفتم. سه ماه تمام طبق رهنمودهای پیشنهادی روش طبیعی تندرستی زندگی کردم، بدون این که یک دانه جوش در صورتم پیدا شود یا عطسه‌ای بزنم؛ خیال می‌کردم که دیگر درمان شده‌ام. شروع کردم دوباره به شب زنده‌داری و بیدار ماندن تا دیر وقت. همچنین روزی یک بار از غذاهای گذشته (در ترکیبی غلط) می‌خوردم.

دوباره همه چیز خراب شد و من بدتر از روزهای اول شدم. دوباره به دره سقوط کردم. برایم ساده نبود که همه چیز را از اول شروع کنم. اما چاره‌ای نداشتم. من این روش درست را یاد گرفته بودم، دیگر می‌دانستم که چرا صورتی وحشتناک داشتم. از نو شروع کردم. به گروه کسانی ملحق شدم که اضافه وزن داشتند. به سبب آشنایی با این گروه که شروع کرده بودند با استفاده از روش طبیعی تندرستی وزن خود را متعادل کنند، با آنان همگام شدم و دوباره شروع به زندگی جدیدی که یاد گرفته بودم کردم. جوش‌ها دوباره از بین رفتند. فهمیدم تا وقتی که از روش طبیعی تندرستی پیروی می‌کنم سالم هستم، در غیر این صورت درمانی وجود ندارد. تا وقتی که از قوانین طبیعت پیروی می‌کردم سالم بودم و پیامد روشی خلاف آن، عذاب‌های گذشته بود. امیدوارم کسانی که بیماری‌هایی مشابه من دارند روزی روش طبیعی تندرستی را بیاموزند و به کار ببندند. من می‌بایست همه چیز را خودم تجربه می‌کردم، اما این را برای کسانی می‌نویسم که شاید شروع کرده باشند و در نیمه‌های راه دچار شک و دودلی شده‌اند.

پرسش و پاسخ

من شنیده‌ام که ترکیب مواد غذایی یک موضوع شخصی است. چرا من تا زمانی که هیچ‌گونه نشانه‌های بیماری در من دیده نمی‌شود، نمی‌توانم هر چه می‌خواهم بخورم؟

پاسخ: این، منطق کسانی است که هنوز دل به غذاهای حاضری و معمولی خوش کرده‌اند و از آن‌ها تغذیه می‌کنند. بهتر نیست قبل از این که علائم بیماری به وجود آید از صدمه زدن به بدن خود جلوگیری کنیم؟ بدون شک وقتی بدن لطمه ببیند و بیمار شود، باید برای بهبود آن خیلی چیزها را رعایت کنیم تا دوباره سالم شویم. البته در دوران کنونی بیشتر انسان‌ها بدنی بیمار و آسیب‌دیده دارند، بدون این که علائمی مشهود باشد. این امر به دانایی و زیرکی شما مربوط می‌شود که از همین امروز برای سلامت خود کاری انجام دهید و مواظب تندرستی خود باشید؛ قبل از آن که دیر شود.

شما گفته‌اید که گاهی عدول از اصول اساسی ترکیب مواد ضرر آن‌چنانی ندارد. این بعضی مواقع شامل چند بار می‌شود؟

پاسخ: بعضی مواقع برای هر کس معنای مختلفی دارد. یک بار مراجعی به من گفت: «من گاهی گوشت می‌خورم.» هنگامی که از او پرسیده شد «چند بار در هفته؟» گفت: «دوبار در روز!» اگر شما در هفته یک‌بار چیزی را غلط بخورید آن وقت دیگر نمی‌توان صحبت از «گاهی» کرد. یک بار در ماه مشکلی پیش نمی‌آورد و

بدنی که قوی باشد می‌تواند خیلی زود تعادل خود را به دست آورد و ضرر را جبران کند. این‌که تا چه اندازه غذایی که در ترکیب غلط خورده شده مضر است و چه تأثیری در تندرستی شما دارد، به درجه‌ی عدول شما از اصول ترکیب مواد و همچنین به وضعیت عمومی تندرستی و قوی بودن شما بستگی دارد. اگر دارای بدنی قوی باشید که صدمات را زود جبران کند خوشا به حالتان، ولی اگر ژنی ضعیف مانند من دارید با همین یک‌بار خوردن در ماه نیز دچار مشکل می‌شوید و باید روزها زیر درد این خطای تغذیه‌ای بنالید و منتظر باشید که چه وقت بدن ضعیف شما همین یک بار اشتباه تغذیه‌ای را در ماه جبران کند و دوباره خود را سالم سازد. می‌خواهید از اصول سرپیچی کنید و به رستورانی بروید و هر آشغالی را درون خود بریزید و لذت ببرید؟ اگر به بیماری روانی «خودآزاری» مبتلا نیستید و نمی‌خواهید به‌طور عمدی خود را بیمار کنید، بهتر است در مقابل وسوسه‌ی این «عدول»‌های گهگاهی ایستادگی کنید و بیش از این خود را بیمار نکنید.

شما می‌گویید در هر وعده غذا فقط یک نوع مواد تغلیظ شده مصرف شود، مانند: پروتئین، نشاسته، یا میوه‌های شیرین. آیا این نیز درست است که در اولین وعده بهتر است از خوردن مواد تغلیظ شده خودداری شود؟

پاسخ: بله. بهتر است اولین غذای روزانه آبکی باشد. برای بیشتر انسان‌ها خوردن هندوانه یا خربزه و به‌طور کلی میوه‌های آبدار به‌عنوان اولین غذا، عالی است، به‌خصوص برای کسانی که بدنی خشک و

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

کم آب دارند و کلیه‌هایشان ضعیف است یا مستعد ابتلا به بیماری‌های رماتیسمی و آرتروز و نقرس و سیاتیک هستند. خوردن مواد غذایی تغلیظ شده، به‌خصوص آن‌هایی که دارای پروتئین فراوان باشند باید با برنامه صورت گیرد.

وقتی من خود را فقط با مواد خام تغذیه می‌کنم، وزنم کم می‌شود. اما زمانی که از بعضی مواد پخته نیز استفاده می‌کنم به وزن متناسب می‌رسم. چرا؟

پاسخ: خوردن مواد به صورت خام در دراز مدت باعث بهتر شدن اوضاع تندرستی می‌شود، زیرا بدن می‌تواند مواد خام را بهتر هضم و جذب کند و به تدریج وزن نیز بالا می‌رود. اگر شما دچار کمبود وزن هستید و هنوز صدمات بدنی شما به طور کامل درمان نشده، شاید بهتر باشد خود را با داشتن وزن کم وفق دهید و با متناسب بودن یا نبودن وزن کاری نداشته باشید، زیرا زمانی که حالتان خوب است و خود را سر حال حس می‌کنید دلیلی ندارد درباره‌ی کمبود وزن فکر کنید. البته گاهی - شاید به علل روانی یا جسمانی - بهتر است کمی مواد پخته نیز همراه مواد خام خورده شود. اما حال بیشتر انسان‌ها، وقتی خود را صددرصد با مواد خام تغذیه می‌کنند، بسیار بهتر می‌شود. برای کسانی که خود را خوب و سر حال حس می‌کنند و دارای انرژی کافی هستند، زمانی که مقداری حبوبات پخته یا غلات را وارد برنامه‌ی غذایی خود می‌کنند، تغذیه‌ای شامل هشتاد تا نود درصد مواد خام نیز رضایت‌بخش است.

چند نوع سبزی دارای نشاسته‌ی کم را می‌توان با یک نشاسته‌ی تغلیظ شده در یک وعده‌ی غذایی ترکیب و مصرف کرد؟

پاسخ: بهتر از همه یک نوع را. برای مثال سیب زمینی و هویج را می‌توان با هم ترکیب کرد، اما اگر نشاسته‌ی تغلیظ شده در یک وعده غذا مورد مصرف قرار نگیرد می‌توانید دو یا سه نوع ماده‌ی نشاسته‌دار مصرف کنید. به عنوان مثال: بلوط را با هویج و یک نوع ترب سفید (اووشین) ترکیب کنید.

چند درصد هر وعده‌ی غذایی باید از نشاسته یا پروتئین تغلیظ شده تشکیل شده باشد؟

پاسخ: حدود ده تا پانزده درصد.

اگر من بعضی مواقع مایل به خوردن کیک یا بیسکویت یا نان باشم، به این شرط که خودم آن‌ها را آماده کنم، چگونه باید آن‌ها را ترکیب کنم؟

پاسخ: آنچه نام بردید از مواد متفاوتی درست می‌شوند که نمی‌شود آن‌ها را درست ترکیب کرد.

مادر ۸۵ ساله‌ام با من زندگی می‌کند، چگونه می‌توانم او را به تغذیه‌ی درست و ترکیب کردن مواد به صورت صحیح ترغیب کنم؟

پاسخ: شما نباید کسی را مجبور کنید نظریات شما را تصدیق یا دنبال کند، فرقی ندارد چند سال عمر کرده است. همچنین نباید با کسی درباره‌ی خوردن این یا آن دعوا و جنجال به راه بیندازید تا نظرش را عوض کند. اگر مادرتان توانست خیلی راحت موضوع را بفهمد که فبه‌المراد، اما اگر درصدد هستید که به او ثابت کنید

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

نوع تغذیه‌ی پیشنهادی شما بهتر است، نه تنها به نتیجه نمی‌رسید بلکه به او بیشتر صدمه می‌زنید.

غذاهای معمولی مرا بیشتر ارضاء می‌کنند. چه کنم که به خام‌خواری طوری عادت کنم که دیگر مجبور نشوم بین وعده‌های غذایی مرتب نشخوار کنم؟

پاسخ: غذاهایی که مدت طولانی شما را سیر نگه می‌دارند قابل توصیه نیستند. اگر شما از مواد دیر هضم تغذیه کنید به بدن خود صدمه زده‌اید. این تعجبی ندارد که شما با خوردن غذاهای معمولی برای مدت طولانی خود را سیر حس می‌کنید، زیرا بدن خود را با صرف غذاهای دیر هضم به کاری طاقت‌فرسا مشغول کرده‌اید و در نتیجه‌ی ترکیب نادرست مواد باید منتظر تخمیر و نفخ باشید و خود را برای نارسایی‌های بعدی آماده سازید.

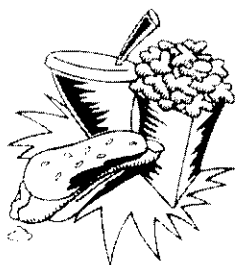
کسانی که مواد را درست ترکیب می‌کنند بعد از آن که غذا در معده هضم شد و از آن عبور کرد احساس خوبی دارند، زیرا می‌دانند که معده‌ی آن‌ها، پس از هضم یک وعده غذا فرصتی پیدا کرده که مدتی استراحت کند؛ قبل از آن که با غذای بعدی بار دیگر به کار گرفته شود. احساس خالی بودن معده بدین معنا نیست که دوباره باید شروع به خوردن کرد. اگر در هر وعده، غذاها به صورتی درست و به اندازه‌ی کافی با هم ترکیب و مصرف شوند، انسان احساس سیری می‌کند و دیگر دنبال نشخوار کردن نمی‌رود. موادی که هضم آن‌ها به زمان بیشتری احتیاج دارد، مانند پروتئین‌ها و نشاسته‌ها، بهتر است عصر خورده شوند! به‌خصوص این روش به کسانی که کار می‌کنند پیشنهاد

می‌شود، زیرا هنگام ظهر بر اثر خوردن غذاهای سنگین احساس پری می‌کنند. در روز بهتر است هندوانه یا خربزه یا پرتقال و... مصرف شود. بعد از خوردن غذای نشاسته‌ای یا پروتئینی انسان بیشتر مایل است استراحت کند. البته به این هم بستگی دارد که شما در چه شرایطی هستید و در هنگام روز چه می‌کنید و آیا شب‌ها در خانه هستید که بتوانید غذاهای پروتئینی یا نشاسته‌ای میل کنید، یا خیر. اگر عصر در منزل نیستید می‌توانید ظهرها از مواد پروتئینی یا نشاسته‌ای میل کنید.

بخش دوم

برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی





واژه‌نامه

برنامه‌ی غذایی پاک‌کننده: یک نوع تغذیه که در آن میزان مواد پروتئینی، نشاسته‌ای، و چربی‌ها کم است و باعث می‌شود بدن از ذخیره‌های خود استفاده کند. در این شرایط بدن در حالتی قرار می‌گیرد که قادر است مواد سمی را بیرون بریزد.

پوکی استخوان‌ها: افزایش فاصله‌ی فضاها یا که بین مغز استخوان وجود دارند، پوکی استخوان نام دارد. این ضایعه بر اثر کاهش بافت‌های استخوانی به وجود می‌آید (استخوان‌ها مشبک و منفذدار می‌شوند). علت این امر مصرف مواد غذایی دارای پروتئین زیاد، به‌ویژه پروتئین حیوانی و لبنیات و همچنین خوردن غذاها و نوشیدن آب‌هایی است که دارای فلوراید هستند. محصولات نیز که از ترکیب شکر و آرد سفید و چربی‌ها تولید می‌شوند در بروز این عارضه مؤثرند.

تجربی: دستاورد عمل و تجربه، بر عکس نظری (تئوری).

تک غذایی: یک نوع برنامه‌ی غذایی که در آن، در تمام مدت شبانه‌روز فقط یک نوع ماده‌ی غذایی خورده می‌شود.

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

خام‌خوار: کسی که فقط از میوه، سالاد و سبزی و مغزها (همگی به صورت خام) تغذیه می‌کند.

فتوستنز: فرایندی است که طی آن، کلروفیل گیاهان سبز نور خورشید را به انرژی شیمیایی تبدیل می‌کند و مواد ارگانیک را از اجزاء غیر ارگانیک به وجود می‌آورد؛ به خصوص ترکیبات هیدروکربن را از گاز کربنیک و هم‌زمان آب را از اکسیژن جدا می‌سازد.

کیموس: مقدار مواد غذایی هضم شده در معده که به صورت ماده‌ای غلیظ در آمده و از معده به طرف اثنی عشر جاری می‌شود.

گیاه‌خواران: کسانی که با توجه به ویژگی‌های زیستی و تطابق‌های محیطی بدن انسان، به خوردن میوه (در عین حال شامل سبزی‌ها و خشکبار) رو آورده‌اند.

مواد غذایی تغلیظ شده: موادی که میزان پروتئین، نشاسته، قند و چربی در آن‌ها زیاد باشد. یک ماده‌ی غذایی پروتئینی تغلیظ شده می‌تواند ۱۰ تا ۳۰ درصد پروتئین داشته باشد. یک محصول نشاسته‌دار می‌تواند به همان اندازه نشاسته داشته باشد. در مواد غذایی خشک یا آن‌هایی که رطوبتشان گرفته شده، میزان پروتئین و نشاسته زیاد است. غلات و سبزی‌های خشک می‌توانند ۶۰ تا ۷۵ درصد نشاسته و ۱۵ تا ۲۵ درصد پروتئین داشته باشند. هر دانه موز تازه (وقتی که رسیده باشد) بیشتر از ۲۲ درصد نشاسته، اغلب به صورت قند دارد، در صورتی که هر دانه موز خشک شده تا ۸۹ درصد نشاسته دارد. یک دانه انجیر تازه ۲۰ درصد و خشک شده‌ی آن ۷۰ درصد نشاسته دارد.

مواد معدنی ارگانیک: مواد معدنی غیر ارگانیک موجود در آب و زمین، به وسیله‌ی گیاهان جذب و به مواد معدنی ارگانیک تبدیل می‌شوند.

مواد معدنی غیر ارگانیک: مواد معدنی که در آب‌های تقطیر نشده وجود دارند، همگی کثافات محلول و ذراتی از سنگ در خود دارند. این مواد فقط می‌توانند به وسیله‌ی گیاهان متجانس شوند. وقتی وارد بدن شوند باید دوباره بیرون رانده شوند، زیرا بدن انسان نمی‌تواند از این مواد استفاده کند.



یادآوری

آگاهی در باره‌ی چگونگی ترکیب صحیح مواد غذایی اولین قدم اساسی در جهت رسیدن به تندرستی است. مهم‌تر از این، اتخاذ روشی منظم برای صرف غذاست. عدول موردی و استثنایی از قوانین ترکیب مواد غذایی آسیب جدی به وجود نمی‌آورد، و هر بدن سالم می‌تواند این نقص را متعادل کند.

اما بی‌نظمی‌ها بهایی هم دارند. انسان‌های بیمار نمی‌توانند بی‌نظمی را تحمل کنند. اگر کسی از بدنش انتظار معجزه دارد، بزرگ‌ترین اقدام کمک کردن به خود است. اگر شما در پی کوشش مستمر، به نوعی تغذیه عادت کنید و از آن لذت ببرید، به‌ندرت پیش می‌آید که این عادات خوب و نشاط آفرین را نقض کنید، چرا که پیوسته راضی هستید و خود را سرحال حس می‌کنید.

تذکر: شاید گاهی دچار سردرگمی شوید. اگر خود قادر به برطرف کردن این سردرگمی نیستید، عصبی نشوید و خون خود را کشیف نکنید. با کارشناسان روش طبیعی تندرستی درباره‌ی این امر صحبت کنید، و به یاد داشته باشید هیچ کس نمی‌تواند درباره‌ی همه چیز حرف آخر را بزند! اما می‌توانید مطمئن باشید که طرح‌های ترکیب

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

مواد غذایی بر اساس تجربه به صورت اصول اساسی درآمده و اثبات شده‌اند. با این حال، همواره دیدگاه‌های متفاوت وجود دارد، زیرا همه‌ی انسان‌ها یکسان نیستند و واکنش‌های متفاوتی دارند. هر انسانی ویژگی‌های خاص خود را داراست، به همین دلیل ضروری است که قوانین ترکیب کردن مواد غذایی به صورت صحیح اجرا شود تا شما اصل و سرمشقی برای خود داشته باشید که بر مبنای آن، پیام‌های بدن خود را بشناسید و به آن‌ها پاسخ دهید.



فصل ۵. اصول برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی

اصول مطرح شده در این قسمت، پیشنهادهایی برای ترتیب دادن وعده‌های غذایی هستند که به شما نشان دهند چگونه خوراک خود را با هم ترکیب کنید. مهم این است که شما بتوانید از موادی که در اختیار دارید بدون دستپاچگی و گیج شدن، غذایی با ترکیب درست برای خود آماده کنید.

مواد غذایی در فصول مختلف متفاوت هستند. شرایط آب و هوایی نیز در به وجود آمدن محصول نقش مؤثری ایفا می‌کنند و هر منطقه در طول سال مواد خاص آن ناحیه را به بازار می‌فرستد. اگر شما یاد بگیرید که مواد را چگونه باید با هم ترکیب کرد، در هنگام خرید می‌دانید چه بخرید. به‌عنوان مثال، در بازار یا در خانه‌ی یکی از دوستان یا بستگان، یا حتی در رستوران، اگر قواعد را یاد گرفته و چندین بار به آن‌ها عمل کرده باشید، خود به خود به این اصول عادت خواهید کرد. ابتدا شروع می‌کنیم با صفتهای بارز مواد غذایی:

اگر کتاب‌های دکتر شلتون را مطالعه کنید خواهید دید که روش تغذیه‌ای او بر مبنای خاصی تدوین شده است. او به‌عنوان صبحانه میوه

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

می‌خورد، ناهارش را غذاهای نشاسته‌ای تشکیل می‌داد، و شامش شامل غذاهای پروتئینی بود. او گاهی از گوشت بره و تخم مرغ نیز استفاده می‌کرد. به این ترتیب، خوب است که بدانید چگونه مواد حیوانی را با مواد گیاهی دیگر ترکیب کنید.

ما در این مبحث سه وعده‌ی غذایی را پیشنهاد می‌کنیم، گرچه بهتر است دو وعده خورده شود. برای بسیاری از اشخاص دو وعده‌ی غذایی کافی و بهتر است، برای عده‌ای بهتر است که یک روز سه وعده بخورند و روز دیگر دو وعده. شما می‌توانید در روزهایی که می‌خواهید دو وعده بخورید، از فهرست پیشنهادی این کتاب استفاده کنید و مقدار مواد را تا اندازه‌ای که دلتان می‌خواهد زیاد کنید که با همان دو وعده‌ی غذایی قانع شوید. ما پیشنهاد می‌کنیم یک وعده میوه و دو وعده‌ی دیگر سالاد میل کنید، زیرا عقیده داریم هر روز نباید از مواد نشاسته‌ای یا مواد پروتئین‌دار استفاده شود. بنابراین پیشنهاد می‌کنیم هر روز مقداری مواد پروتئینی تغلیظ شده و سالاد مصرف شود. عده‌ای، بهتر است که هر دو روز یک بار از مواد پروتئین‌دار استفاده کنند، اما بعضی‌ها روزانه به مواد پروتئینی احتیاج دارند. مقدار مصرف مواد پروتئینی به این بستگی دارد که شما روزانه چقدر از این قبیل مواد می‌خورید و بدن شما تا چه اندازه این مواد را تحمل می‌کند و خود را با آن تطبیق می‌دهد. در عین حال مهم است که چه مقدار از این مواد پروتئین‌دار مورد استفاده‌ی بدن قرار می‌گیرد، و آیا شما آن را خام می‌خورید یا پخته؟

پروتئینی که در تمام سبزی‌ها و میوه‌ها وجود دارد واجد ارزش‌های حیاتی زیستی است، البته وقتی که ما آن‌ها را خام مصرف کنیم. گرچه این پروتئین‌ها بیشتر مواقع تغلیظ‌شده نیستند، کسانی که از این منابع پروتئین خام استفاده می‌کنند به‌ندرت به مواد پروتئینی تغلیظ‌شده‌ی دیگر نیازمند می‌شوند. البته این موضوع بسته به ویژگی‌های جسمانی و ژنتیکی هر کس فرق می‌کند. هر کس باید بدن خود را بشناسد و بداند با آن چه می‌تواند بکند. شما خود باید به این موضوع دقت کنید تا در پی تجربه و آزمایش به این نکته واقف شوید که بدن شما به چه مقدار پروتئین نیاز دارد، از طرف دیگر، کسانی که غذای پخته می‌خورند باید توجه کنند در غذای پخته مواد به صورت تغلیظ‌شده درآمده‌اند و دیگر نیازی نیست از مواد پروتئینی تغلیظ‌شده‌ی دیگری استفاده کنند. صد گرم از مغزها یا جوانه‌ی دانه‌ها در یک وعده‌ی غذایی، یک بشقاب برنج سبوس‌دار، و چند تا دانه‌ی خرما در وعده‌ی دیگر باعث می‌شود بدن با مواد غذایی بیش از نیاز خود تأمین شده باشد و این امر باعث آسیب‌دیدگی بدن می‌شود. مقدار پروتئینی که شما احتیاج دارید به این بستگی دارد که شما تا چه اندازه فعال هستید. آیا به طور مرتب بدن را با ورزش به فعالیت در می‌آورید؟ هر کس باید به این مسئله توجه کند که روزانه بدن خود را با ورزش سر حال نگه دارد. کسانی که فعالیت زیاد دارند به مقدار بیشتری غذا نیاز دارند، به‌خصوص مواد پروتئینی. اشخاصی که کارهای نشسته‌ی دارند و بیش از نیاز بدن خود می‌خورند، برای آینده‌ی خود بیماری می‌خرند. بیشتر مردم روزانه به مقداری مواد پروتئینی تغلیظ‌شده نیازمندند. بر

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

حسب عادت شصت گرم مغزها یا جوانه در یک وعده‌ی غذایی کافی است. در وعده‌های غذایی دیگر می‌توان نیاز پروتئینی بدن را به وسیله‌ی مواد کم‌پروتئین مانند سالاد برطرف کرد. جوانه‌ی عدس و لوبیا و یونجه را می‌توان با سالاد میل کرد، اما پیشنهاد می‌کنیم که بیشتر از چهار یا پنج بار در هفته از مواد نشاسته‌ای تغلیظ‌شده استفاده نکنید. خواهید دید اگر هنوز به صرف غذاهای پختنی تمایل داشته باشید، حتی مصرف غذاهای پخته در طول هفته از پنج بار تجاوز نخواهند کرد. همچنین به مرور زمان درخواهید یافت که غذاهای پخته جذابیت خود را از دست می‌دهند و شما کمتر از آن‌ها استفاده می‌کنید.

نباید تصور شود که برنامه‌ی غذایی دکتر شلتون برای هر کس قابل استفاده است، همچنین این بدان معنا نیست که کسی نباید بیشتر میوه بخورد و کمتر مواد غذایی تغلیظ‌شده مصرف کند. برنامه‌های غذایی پیشنهاد شده در این کتاب را به‌دقت بررسی و با آنچه دکتر شلتون یا دیگر متخصصان تغذیه توصیه کرده‌اند مقایسه کنید و به‌وسیله‌ی آزمایش شخصی، برنامه‌ی روزانه‌ی غذایی مناسبی برای خود ترتیب دهید.

برنامه‌ی تغذیه‌ای روزانه

صبحانه

سه نوع قاعده برای صرف صبحانه توصیه می‌شود که می‌توان به تناوب از آن‌ها پیروی کرد. اولین برنامه این است که هیچ‌گونه صبحانه‌ای خورده

نشود، زیرا بدن به سبب غذاهایی که در روز گذشته مصرف کرده است انرژی دارد و باتری بدن انسان در پی خواب و هضم مواد مصرفی روز قبل، پر نیرو شده است و هنگام صبح نیازی به خوردن غذا ندارد. صبح تا ساعت دوازده زمان دفع مواد زائد است و خوردن غذا توصیه نمی‌شود.

دومین روش، صرف صبحانه‌ای سبک است که شامل میوه‌هاست: یک نوع میوه‌ی آبدار، به‌عنوان مثال یکی از مرکبات یا میوه‌های نیمه‌ترش مانند انگور یا هندوانه یا خربزه (صبح‌ها از خوردن میوه‌های خشک خودداری کنید). میوه را باید به صورت خام خورد و از نوشیدن آب میوه خودداری کنید. میوه‌های تازه بهترین صبحانه‌اند، و آن قدر باید از آن‌ها بخورید تا احساس سیری کنید. بیشترین حد برای صبحانه سه تا پنج دانه پرتقال یا یک عدد گریپ‌فروت با دو عدد پرتقال یا یک هشتم یک هندوانه‌ی بزرگ، یا یک طالبی بزرگ یا نیم کیلوگرم انگور است. این مقدار، برای کسانی توصیه می‌شود که نه کم‌خورند و نه پرخور.

نوع سوم صبحانه برای افرادی که به صرف صبحانه‌ای با در صد پروتئین بیشتر تمایل دارند، تدوین شده است. برای کسانی که سراسر روز کار می‌کنند و در طول روز کمتر وقت دارند چیزی بخورند، همچنین برای کسانی که قند خون پایین دارند، خوردن صبحانه‌ای که میزان پروتئین آن بالا باشد ضروری است. همچنین نیاز این قبیل افراد با دو وعده غذا در روز تأمین می‌شود و نتایج مطلوبی به دست می‌آورند. این صبحانه تشکیل می‌شود از مرکبات یا آناناس یا توت‌فرنگی که در پی آن مقداری از مغزها یا جوانه خورده شود. مغزها را نیم ساعت بعد از خوردن میوه صرف کنید زیرا در این مدت قند

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

میوه از معده عبور کرده و باعث ناراحتی نخواهد شد، به‌خصوص برای کسانی که دچار ضعف دستگاه گوارش هستند. مقدار مصرف میوه در این نوع برنامه‌ی صبحانه باید به اندازه‌ی نصف مقدار صبحانه‌ای باشد که فقط از میوه تشکیل شده است. به هر حال، تا می‌توانید سعی کنید از خوردن صبحانه خودداری کنید، تا زمانی که به‌راستی اشتها به سراغتان بیاید و از خوردن لذت ببرید.

ناهار

اگر صبحانه نخورده باشید خوردن میوه‌های آبدار یا خربزه یا هندوانه مناسب است. اگر تصمیم گرفته‌اید خربزه یا هندوانه بخورید یک نوع آن را انتخاب کنید و آن قدر از آن بخورید تا احساس سیری کنید. مواظب باشید که بیش از گنجایش شکمتان نخورید که بسیار مضر است. بعضی‌ها می‌توانند انواع خربزه و هندوانه را با هم بخورند، و بعضی‌ها هم خربزه و هندوانه را با میوه‌های نیمه‌ترش ترکیب می‌کنند. بهترین ناهار این است که شما ترکیبی درست از چند میوه را انتخاب کنید، اما در یک وعده‌ی غذایی میوه‌های ترش و شیرین را با هم نخورید (مانند پرتقال و موز).

ناهار مخلوط میوه‌ها می‌تواند از انگور، هلو، سیب، یا میوه‌های نیمه‌ترش دیگر تشکیل شود. همچنین می‌توانید موز یا نصف آووکادو را نیز به این مخلوط اضافه کنید. اگر خواستید با ناهار خود آووکادو میل کنید از خوردن موز خودداری کنید. کاهو و کرفس نیز می‌توانند به این مخلوط اضافه شوند، به‌خصوص وقتی که شما تصمیم گرفته‌اید

آووکادو بخورید. اگر از آووکادو صرف نظر کرده‌اید و هنوز اشتها دارید، می‌توانید مقداری انجیر یا خرما یا کشمش نیز بخورید، همچنین می‌توانید از خیسانده‌ی زردآلو نیز استفاده کنید. بعضی وقت‌ها می‌توانید میوه‌های ترش یا نیمه‌ترش را با کاهو و کرفس بخورید، همچنین می‌توانید یک سیر و نیم پنیر نیز به این مخلوط اضافه کنید. اگر پنیر می‌خورید سعی کنید کم از آن میل کنید. کاهو و کرفس را می‌توان با تمامی غذاها مخلوط کرد، جز با هندوانه و خربزه. خوردن سالاد به هنگام ظهر، به‌خصوص در روزهایی که صبحانه میوه خورده شده باشد بسیار سودمند است. این سودمندی وقتی افزون‌تر می‌شود که صبحانه از خربزه یا هندوانه تشکیل شده باشد. شما می‌توانید آن‌قدر سالاد بخورید تا سیر شوید. سالاد می‌تواند از یک نوع کاهو، گوجه، خیار، کرفس، یا یک نوع سبزی که کمتر مواد نشاسته‌ای داشته باشد تشکیل شود. همراه این سالاد می‌توانید از آووکادو یا یک نوع از مغزها (بادام، پسته، فندق) یا از جوانه‌ها نیز استفاده کنید.

شام

خوردن شام به این بستگی دارد که تا شب چه خورده‌اید. اگر صبحانه و ناهار کامل خورده باشید، به اندکی غذای دیگر احتیاج دارید، شاید هم به چیزی احتیاج نداشته باشید. اما اگر صبحانه‌ای شامل مرکبات و مغزها خورده‌اید و ناهار سالاد و آووکادو صرف کرده‌اید، و هنوز اشتها دارید، می‌توانید مخلوطی از میوه‌ها برای خود درست کنید و بخورید. اگر صبحانه میوه یا هندوانه یا خربزه خورده‌اید و ناهار، سالاد همراه با

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

مغزها میل کرده‌اید، می‌توانید به‌عنوان شام سالاد و آووکادو میل کنید. اگر شما در طول روز هیچ‌گونه خشکبار مصرف نکرده‌اید، می‌توانید سالاد و یک نوع از مغزها را به‌عنوان شام بخورید.

اگر پختنی می‌خورید، بهتر است هنگام عصر، بعد از این‌که کار روزانه را به پایان رسانده‌اید با آرامش خیال چیزی میل کنید. بیشتر مردم تا می‌توانند بدن خود را از مواد پخته‌ی بیش از اندازه پر می‌کنند. بهتر است قبل از هر غذای پخته اول مقدار زیادی سالاد خورده شود تا برای غذای پخته جای کمتری بماند و شما از پختنی‌ها کمتر میل کنید. قبل از این‌که احساس پری کنید از خوردن پختنی‌ها دست بکشید. این را مد نظر داشته باشید که همیشه مواد خام را قبل از مواد پختنی بخورید. مواد غذایی آبدار را قبل از مواد خشک میل کنید، و مواد آسان‌هضم را قبل از مواد دشوارهضم (نشاسته، پروتئین، چربی‌ها) بخورید.

سلسله مراتب صرف غذا

این درست است که تمام مواد در معده مخلوط می‌شوند، اما طریقه‌ی صرف صحیح غذا باعث می‌شود مواد بهتر هضم شوند. در اینجا به اصول کلی اشاره می‌شود:

خوردن مواد خام قبل از مواد پخته: مواد خام دارای آنزیم‌های زنده‌اند که عمل هضم را تقویت می‌کنند. بر اثر پختن، تمام آنزیم‌ها منهدم می‌شوند. خوردن مواد خام باعث تحریک شیره‌های گوارشی معده می‌شود که این خود در هضم غذا نقشی اساسی دارد و کار هضم

را راحت‌تر می‌کند، از سوی دیگر شخص اشتهای کمتری برای خوردن مواد پخته دارد که این باعث افزایش تندرستی می‌شود.

خوردن غذاهای آبدار قبل از غذاهای خشک (تغلیظ شده):

طی فرایند هضم، تجزیه‌ی شیمیایی به وسیله‌ی آب صورت می‌گیرد. در این حالت مواد غذایی با آب ذخیره‌ی بدن مخلوط می‌شوند. غذاهای آبدار احتیاج به آب اضافی ندارند زیرا خود به اندازه‌ی کافی آب دارند و این کار هضم را راحت می‌کند. هرگز غذاهای بدون آب را با آب نخورید، زیرا این کار باعث ناراحتی‌های گوارشی می‌شود.

خوردن غذاهای زود هضم قبل از غذاهای دیر هضم:

مخلوط شده با غذا (کیموس) طی مدت کمی معده را ترک می‌کنند. به همین دلیل قسمتی از غذاهای زود هضم، قبل از این که صرف غذا به پایان برسد معده را ترک می‌گویند. همچنین شما نباید از غذاهای تغلیظ شده مانند پروتئین و نشاسته بیش از حد مصرف کنید. خوردن سالاد و مغزها به صورت متناوب به جای این که به دنبال هم خورده شوند، یک استثناء به شمار می‌آید. برای خیلی‌ها ترکیب سالاد و مغزها به هضم آن‌ها کمک می‌کند؛ به غیر از این انسان دیگر احساس تشنگی نمی‌کند، که اغلب پس از خوردن مغزها به انسان دست می‌دهد. مغزها را با سالاد و گوجه مخلوط نکنید تا بهتر بتوانید آن‌ها را ببلعید، زیرا مغزها باید خوب جویده و به‌خوبی با بزاق دهان مخلوط شوند و به مقدار کم خورده شوند.

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

البته برخی کارشناسان، از جمله دکتر وترانو، معتقد نیستند که بهتر است غذاهای تغلیظ شده بعد از غذاهای آسان هضم خورده شوند. شما می‌توانید خود این موضوع را تجربه کنید.

چگونگی صرف میوه‌ها: زمانی که مایلید میوه‌های متفاوت را با هم ترکیب کنید، بهتر است میوه‌های شیرین‌تر را در آخر میل کنید، به‌عنوان مثال پرتقال را بعد از گریپ فروت میل کنید و موز، خرمالو و خرما را بعد از انگور. اگر سیب یا آلو را بعد از میوه‌ی شیرین میل کنید مزه‌ی آن‌ها ترش یا تلخ می‌شود. به غیر از این، خوردن میوه‌های ترش و نیمه‌ترش بعد از میوه‌ی شیرین باعث می‌شود در آخر غذا مزه‌ی شیرین ضعیف حس شود. در این خصوص هیچ قاعده‌ای برای ترکیب وجود ندارد. شما می‌توانید خود همه چیز را امتحان کنید. اگر مایلید میوه را با سبزی و سالاد میل کنید، بهتر است اول میوه خورده شود و بعد از حدود ربع ساعت، می‌توانید سالاد یا سبزی را میل کنید. همان طور که گفته شد سعی کنید به ندای بدن خود توجه کنید؛ به شما خواهد گفت که چه چیزهایی نباید با هم ترکیب شوند.

اصول نوشیدن

جز آب، هیچ نوشیدنی دیگری ننوشید. فقط زمانی آب بنوشید که به‌راستی تشنه باشید، البته نه همراه غذا، زیرا وقتی شما همراه غذا آب بنوشید باعث می‌شوید شیره‌های گوارشی رقیق شوند و همین، باعث ناراحتی‌های گوارشی می‌شود.

بیشتر نوشیدنی‌ها مملو از مواد مضر هستند که عمل هضم و جذب را دچار اختلال می‌کنند. به‌طور کلی، وقتی که انسان از ادویه استفاده نکند احتیاج به آب ندارد. غذاهای ما به صورت طبیعی دارای آب کافی هستند و کسی که غذای طبیعی خود را بخورد به آب اضافی نیاز ندارد. در صورت تشنگی می‌توانید ده یا بیست دقیقه قبل از غذا آب بنوشید. بعد از خوردن میوه نیم ساعت صبر کنید و سپس آب بخورید. بعد از خوردن غذاهای نشاسته‌ای دو ساعت و بعد از خوردن غذای شامل پروتئین سه تا چهار ساعت صبر کنید و سپس آب بنوشید.

پیشنهاد می‌شود آب را جرعه جرعه بنوشید. اگر احساس تشنگی‌ای را که پس از خوردن غذا به وجود می‌آید نادیده بگیرید، بعد از مدتی این احساس از بین می‌رود، زیرا بدن به اندازه‌ی کافی مواد آبکی در خود ذخیره دارد که به وسیله‌ی آن کار هضم به‌خوبی و به‌راحتی انجام گیرد. اگر احساس می‌کنید به‌شدت تشنه هستید و چاره‌ای ندارید جز این که چیزی بنوشید، سعی کنید جرعه‌ای بنوشید و لب خود را تر کنید، نه این که مقدار زیادی آب بنوشید. زمانی که انسان همراه غذا یا بعد از آن آب بنوشد، باعث انبساط و گشادی معده می‌شود که بر اثر آن ناراحتی‌های مزمن گوارش به وجود می‌آید که باعث بروز گاستریت یا زخم معده و چه بسا سرطان شود.

تا آن جا که ممکن است از نوشیدن آب غذاها (آب میوه) خودداری کنید. اگر استثناء قائل شدید و خواستید از آب میوه‌ها استفاده کنید، بدانید که شما قسمتی از میوه را مصرف می‌کنید و بقیه‌ی آن را دور می‌ریزید. غذا باید به صورت کامل خورده شود. خوردن آب میوه نیز

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

ممکن است برای شما مشکل ایجاد کند. به عنوان مثال اگر آب هویج به صورت افراطی مصرف شود ممکن است تحت تأثیر کاروتین، شخص دچار دگرگونی در رنگ پوست شود، زیرا کبد نمی‌تواند یک‌دفعه این همه مواد کاروتینی را تحمل کند. ادامه‌ی مصرف بی‌رویه‌ی آب هویج باعث می‌شود پوست شخص به زرد مایل به قهوه‌ای گراید. البته این عارضه با قطع نوشیدن آب هویج برطرف می‌شود.

اگر مایلید آب میوه بنوشید این نکات را رعایت کنید: سعی کنید به مقدار زیاد آب میوه بنوشید؛ از آب میوه‌ها مدام استفاده نکنید؛ گاهی می‌توانید یک چهارم تا سه هشتم لیتر آب سبزی‌های گوناگون را بیست تا سی دقیقه قبل از شام بنوشید، البته زمانی که می‌خواهید سالاد یا پختنی مصرف کنید. گاه گاهی می‌توانید آب میوه را قبل از خوردن میوه‌ای بنوشید، اما همیشه این را بدانید که چه آب میوه و چه آب سبزی‌ها، قسمتی از غذا هستند و نوشابه به شمار نمی‌آیند. تنها زمانی می‌توانید آب میوه صرف کنید که از آن به عنوان صبحانه استفاده کنید (گرچه بهتر است که تمامی میوه خورده شود). آب میوه‌ها برای زمانی که شخص تصمیم گرفته است اشغال‌های موجود در بدنش را بیرون ریزد نیز سودمند هستند.

تا می‌توانید از نوشیدن آب کلردار خودداری کنید. به طور کلی نوشیدن آبی که دارای فلوئور است سودمند نیست. همچنین آب دارای فلوئور برای پختن نیز مناسب نیست، زیرا فلوئور بر اثر پختن تغلیظ و آب مضرتر می‌شود. پوکی استخوان نیز یکی از عوارض نوشیدن آب دارای فلوئور است. این ماده، سدیم و مگنیزیم و بعضی از اسیدهای آمینه را بی‌اثر

و فعالیت آنزیم‌ها را مختل می‌کند. همچنین از نوشیدن آب‌های مصنوعی خودداری کنید. در این قبیل آب‌ها انواع مواد معدنی غیرارگانیک و اجزاء خارجی (برای بدن بیگانه) را به وسیله‌ی نمک با هم ترکیب می‌کنند. مواد معدنی غیر ارگانیک موجود در این آب‌ها از جذب آب جلوگیری می‌کنند. این قبیل مواد باید دوباره از بدن بیرون رانده شوند، زیرا اغلب ذرات معلق در آب هستند که سنگ یا اجزائی از مواد کثیف را به صورت معلق در خود دارند. این مواد فقط برای گیاهان مفیدند. پرفسور هنری معتقد است که کلسیم و آهن غیر ارگانیک برای بدن ارزشی ندارند. این نوع مواد معدنی فقط در ترکیب‌های پیچیده که در ساختمان گیاهان موجودند برای انسان ارزشمند و قابل استفاده‌اند.

آب چشمه‌ی تازه بهترین نوع آب برای نوشیدن است، همچنین آب باران (به شرطی که به صورت بهداشتی جمع شود) و آب مقطر، آشامیدنی‌های مناسب به شمار می‌آیند.

غذاهای پخته

غذاهای پخته هرگز آن مواد مغذی را که زمانی به صورت خام در باغچه‌ها دارا بوده‌اند، ندارند. اگر مایلید پختنی بخورید سعی کنید بهترین نوع مواد را تهیه کنید و آن‌ها را به صورت ساده و با احتیاط پزید. مواد غذایی متعددی وجود دارند که می‌شود آن‌ها را پخت و خورد، به‌عنوان مثال: عدس، لوبیا سبز، سیب زمینی، نوعی کل کلم سبز (بروکلی)، بادمجان، هویج، شلغم، گل کلم، ذرت... حتی بعضی از آن‌ها احتیاج به ادویه نیز ندارند، البته اگر زیاد پخته نشوند. با این حال ما

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

هیچ نوع نمکی را پیشنهاد نمی‌کنیم. بیشتر سبزی‌ها را می‌شود تا ده دقیقه حرارت داد. شما می‌توانید با جعفری یا کرفس یا فلفل شیرین غذای خود را خوشمزه کنید. دانه‌ها و غلات باید به صورت جوانه مصرف شوند. تا می‌توانید سعی کنید مواد را به صورت خام بخورید، به خصوص میوه‌ها را. ذرت جوان، سیب زمینی شیرین و نخود جوان خوشمزه هستند. سعی کنید با هر غذای پخته یک کاسه‌ی بزرگ سالاد بخورید، البته قبل از صرف غذای پخته.

غذاهای خام

هر قدر دلتان می‌خواهد سالاد بخورید، اما نه آن قدر که احساس پری کنید. می‌توانید از یک یا دو نوع کاهو استفاده کنید. حتی می‌توانید از گیاه شیرین بیان نیز در فصل آن استفاده کنید، تا زمانی که هنوز تلخ نشده است. کرفس، خیار، فلفل، گل کلم، تربچه، ترب سفید، و... برای سالاد مناسب‌اند. همچنین می‌توانید لوبیا سبز، نخود سبز، انواع کدو، هویج و سیب زمینی شیرین را به عنوان مواد پروتئینی ترکیب کنید. گوجه را هم می‌توانید با غذاهای پروتئینی میل کنید.

انسان‌هایی که دستگاه گوارش قوی دارند می‌توانند استثناهایی برای خود در نظر بگیرند، اما کسانی که دستگاه گوارش ضعیفی دارند بهتر است قوانین ترکیب مواد را به‌طور کامل رعایت کنند تا از نتایج آن بهره‌مند شوند.

جدول غذاهای خام برای دو هفته

هفته‌ی اول

صبحانه	ناهار	شام	
توت‌فرنگی	جوانه‌ی یونجه، کاهو، ذرت جوان تازه	کاهو، گوجه، خیار، بادام هندی	شنبه
پرتقال	کاهو، جوانه‌ی گندم یا جو، آووکادو	کاهو، گوجه، جوانه‌ی یونجه، بادام	یکشنبه
سیب، خربزه‌ی درختی (پاپایا)	کاهو، توت، خرمالو، انجیر تازه یا خشک	کاهو، چغندر، جوانه‌ی یونجه، جوانه‌ی عدس	دوشنبه
خربزه	کاهو، کرفس، گل‌ابی	کاهو، گوجه، کدوی سبز خام	سه‌شنبه
کیوی، فندق	هندوانه	سالاد، جوانه‌ی یونجه، گل کلم، هویج، آووکادو	چهارشنبه
آناناس	کاهو، جوانه‌ی یونجه، لوبیا سبز، آووکادو	کاهو، موز، خربزه‌ی درختی	پنجشنبه
هندوانه	کاهو، انگور، زردآلو، خرما	کاهو، گوجه، گردو	
سیب یا گل‌ابی	کرفس، آووکادو، کاهو، خیار	پسته‌ی خام، کاهو، گوجه	جمعه

تذکره ۱: اگر کسی روز یکشنبه مشکلی داشت باید دفعه بعد گوجه را از ترکیب شام شنبه حذف کند، یعنی به جای گوجه از کرفس استفاده کند و برای همیشه از ترکیب گوجه با بادام هندی پرهیز کند.

تذکره ۲: در شام جمعه: هنوز مشخص نیست که گردو جزء پروتئین‌دارهاست یا نشاسته‌ای‌ها اگر روز جمعه مشکل داشتید گوجه را با گردو نخورید.

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

هفته‌ی دوم

صبحانه	ناهار	شام	
خربرزه	کاهو، کرفس، سیب، آلو، آووکادو	کاهو، گوجه، گل کلم، گردو	شنبه
آناناس رسیده	کاهو، نخود سبز، گل کلم، آووکادو	کاهو، گوجه، جوانه‌ی یونجه، بادام	یکشنبه
یک عدد گریپ‌فروت و دو عدد پرتقال	کاهو، گوجه، جوانه‌ی یونجه، تخم آفتاب‌گردان	کاهو، چغندر، جوانه‌ی یونجه، جوانه‌ی عدس	دوشنبه
گریپ‌فروت با گردو	هندوانه	سالاد، گوجه، کدوی سبزخام، بادام هندی	سه شنبه
انبه	کاهو، گیلان، خیسانده‌ی زردآلو، جوانه‌ی یونجه، سیب	کاهو، جوانه‌ی یونجه، گل کلم، هویج، آووکادو، کاهو، هلو، خربرزه‌ی درختی (پاپایا)	چهارشنبه
خربرزه	توت‌فرنگی	سیب‌زمینی شیرین، گل کلم	پنجشنبه
سیب	آووکادو، کاهو، گل‌لایی	سالاد میوه	
انگور	کاهو، هلو، انجیر تازه، خرمالو	کاهو، گوجه، جوانه‌ی یونجه، گردو	جمعه

جدول غذاهای مخلوط (خام و پخته) برای دو هفته

هفته‌ی اول

صبحانه	ناهار	شام	
خریزه	کاهو، گوجه، بادام هندی، بادمجان تنوری و دانه‌ی کنجد	کاهو، کرفس، زردآلو، موز، کشمش، گیلاس	شنبه
سیب	کاهو، سیب زمینی، خیار، جوانه‌ی یونجه	هلو، انگور، کاهو	یکشنبه
هندوانه	کاهو، سیب، خرمالو	کاهو، یونجه، عدس پخته یا کدوی تنوری	دوشنبه
هندوانه	سالاد، لوبیا سبز (خام یا پخته)	سالاد میوه	سه شنبه
گریپ‌فروت	کاهو، کرفس، خرمالو،	کاهو، گوجه، جوانه‌ی یونجه	
آناناس تازه	انگور و خرما	یونجه، تخم آفتاب گردان	چهارشنبه
پرتقال، آووکادو	کاهو، جوانه‌ی یونجه، لوبیا سبز، آووکادو، بروکلی	کاهو، جوانه‌ی یونجه، برنج قهوه‌ای پخته	پنجشنبه
کیوی، بادام	خریزه	لوبیا سبز، آووکادو، کاهو، جوانه‌ی یونجه	جمعه

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

هفته‌ی دوم

صبحانه	ناهار	شام
شنبه	کاهو، گل کلم، و بروکلی بخارپز جوانه‌ی یونجه	کاهو، کرفس، توت فرنگی، بادام هندی
یکشنبه	کاهو، گوجه، کدو، پسته‌ی خام	کرفس، سیب، آلو، آووکادو
دوشنبه	کاهو، گیلان، هلو، انجیر	سالاد، جوانه‌ی یونجه، لوبیا
سه شنبه	سالاد، حبوبات، سیب زمینی شیرین، آووکادو	سالاد، جوانه‌ی یونجه، گردو
چهارشنبه	کاهو، کرفس، انگور، موز، خیسانده‌ی زردآلو	سالاد، جوانه‌ی یونجه، کدو تنوری، لوبیا (خام یا پخته)
پنجشنبه	کاهو، جوانه‌ی یونجه، آووکادو	کاهو، گوجه، بروکلی، بادام
جمعه	کاهو، سیب، انجیر تازه	سالاد، جوانه‌ی یونجه، برنج سبوس‌دار

جدول مواد غذایی تغلیظ شده و مقدار مصرف آن‌ها در هفته

غذاهای خام		مواد غذایی
هفته‌ی دوم	هفته‌ی اول	
۶ بار	۵ بار	مواد تغلیظ شده‌ی پروتئینی دارای چربی مانند مغزها و جوانه‌ها (یک سیر تا یک سیر و نیم)
۳ بار	۱ بار	ترکیب مواد غذایی نشاسته‌ای با پروتئین مانند نارگیل با جوانه‌ی عدس یا جوانه‌ی عدس با برنج سبوس‌دار یا برنج و نخود سبز یا لوبیا
۲ بار	۳ بار	مواد نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی، سیب‌زمینی شیرین
۳ بار	۳ بار	مواد دارای چربی و پروتئین مانند آووکادو
۲ بار	۳ بار	میوه‌های شیرین مانند میوه‌های خشک و خرما



فصل ۶. تک غذایی

به احتمال قوی انسان‌های اولیه در هر وعده‌ی غذایی فقط یک نوع غذا می‌خورده‌اند، بسته به این‌که در فصول مختلف چه نوع غذایی موجود بود. خوردن یک ماده‌ی غذایی در یک وعده تک‌غذایی نام دارد.

تک‌غذایی چه فایده‌هایی دارد؟

خوردن یک نوع غذا در یک وعده‌ی غذایی، به‌خصوص به عنوان صبحانه که از یک نوع میوه‌ی آبدار یا خربزه یا هندوانه تشکیل شود، به بدن امکان می‌دهد تمام نیروی خود را جهت هضم و جذب این یک نوع میوه بسیج کند و مشکلات گوارشی نیز به وجود نمی‌آیند و بدن حداکثر استفاده را از همان یک نوع غذا می‌کند. بیشتر میوه‌ها برای تک‌غذایی مناسب هستند.

تک‌غذایی چه مضراتی دارد؟

تک‌غذایی برای مدتی کوتاه خوب است، اما نباید مدت آن طولانی شود. با این حال، خوردن یک نوع غذا در یک وعده و خوردن نوعی دیگر در وعده‌ی دیگر اشکالی ندارد. به‌عنوان مثال خوردن انگور در

یک وعده و خوردن هندوانه در وعده‌ی دیگر بهترین نوع تغذیه به شمار می‌آید. می‌توانیم مواد را طوری مخلوط کنیم که مشکل گوارشی پیش نیاید، به عنوان نمونه کاهو، مغزها و جوانه‌ی دانه‌ها مشکل گوارشی ایجاد نمی‌کنند و تأثیرات سودمندی دارند. تک‌غذایی زمانی بسیار مفید است که شخص مدتی روزه گرفته باشد و بعد از آن، تا چند روز فقط یک غذا بخورد. در این حالت تک‌غذایی درمان‌کننده است. اما بسیاری از کسانی که تک‌غذایی را شیوه‌ی همیشگی خود کرده‌اند، از خوردن مغزها و سبزی‌ها خودداری می‌کنند و فقط میوه می‌خورند. این جور تغذیه می‌تواند مشکل ایجاد کند و چه بسا شخص به کمبود مواد پروتئینی و بیماری‌های دیگر دچار شود. دکتر شلتون معتقد است میوه‌خوار واقعی وجود ندارد و تمام میوه‌خواران از برگ‌های سبز و گیاهان دیگر استفاده می‌کنند. بسیاری از گیاهان سبز خواص و فوایدی دارند که در میوه‌ها نیست.

ساقه‌ها و گل‌ها نیز خوراک غیرطبیعی به شمار نمی‌آیند. از این گذشته، هر حیوانی نیز در تغذیه‌ی خود از نوعی گیاه استفاده می‌کند، حتی حیوانات گوشتخوار نیز نوعی گیاه را می‌خورند. هر حیوانی گذشته از این که چه می‌خورد، به نوعی خود را از گیاهان تغذیه می‌کند.

تنوع در تغذیه

میوه‌ها با آدم حرف می‌زنند، بو و مزه‌ی آن‌ها انسان را تحریک می‌کند، و ظاهرشان چشمان ما را نوازش می‌دهند، خیلی راحت هضم می‌شوند و برای مصرفشان نه به پختن احتیاج است و نه کاری دیگر. آیا می‌توان

تصور کرد خوراکی بهتر از میوه‌ها برای تغذیه‌ی انسان وجود داشته باشد؟ میوه‌ها همراه با سبزی‌ها و مغزها بهترین غذا برای انسان به‌شمار می‌آیند. این مواد محتوی مواد معدنی قلیایی هستند و بهترین سرچشمه‌ی کلسیم و آهن به‌شمار می‌آیند. آن‌ها سرشار از ویتامین هستند و مقدار کمی پروتئین ارزشمند بیولوژیکی دارند. گذشته از این، آن‌ها بهترین منبع کلروفیل محسوب می‌شوند که فقط به‌وسیله‌ی گیاهان سبز تولید می‌شود.

تجزیه‌ی کلروفیل نشان داده است که ترکیبی شبیه به هموگلوبین خون دارد، تنها تفاوت در این است که در خون آهن موجود است و در کلروفیل منیزیم. بنابراین برگ‌های سبز بهترین خوراک برای کسانی به‌شمار می‌آیند که دچار کم‌خونی هستند. دانشمندان بسیاری تأثیر شگفت‌انگیز کلروفیل موجود در گیاهان سبز را در درمان کم‌خونی به اثبات رسانده‌اند. برای بسیاری از انسان‌ها مشکل است که نیاز به مواد پروتئینی را به‌وسیله‌ی مغزها برطرف کنند، به همین جهت گیاهان خوراکی بهترین منبع تأمین‌کننده‌ی پروتئین بیولوژیکی ارزشمند به‌شمار می‌آیند.

بهترین روش این است که تمام مغزها خورده شوند، اما کسانی که دندان‌های خوب ندارند می‌توانند از روغن آن‌ها نیز استفاده کنند. دکتر شلتون به کسانی که سال‌ها از روش تغذیه‌ای بدون پروتئین پیروی کرده بودند و بر اثر کمبود پروتئین بسیار ضعیف و خسته به نظر می‌رسیدند و ناخن‌هایشان ترک خورده بود می‌گفت سه روز روزه بگیرند و سپس از مغزها (مواد پروتئینی) استفاده کنند. نتیجه این که حالشان خیلی زود خوب می‌شد. ما همچنین به کسانی برخورد

می‌کنیم که حتی یک سال پس از این‌که روزه گرفته‌اند هنوز بی‌حس هستند و معتقدند مغزها و جوانه‌ها حتی مضرند. اما پس از این‌که مدتی از مغزها و جوانه‌ها استفاده می‌کنند به‌کلی حالشان تغییر می‌کند و سر حال می‌شوند. بر اساس آنچه گفته شد، ما باید سعی کنیم از مواد غذایی متفاوت استفاده کنیم تا نیازهای بدنمان را پاسخ دهیم، البته نه این‌که در یک وعده‌ی غذایی همه را با هم بخوریم، بلکه باید تغذیه را چنان برنامه‌ریزی کنیم که از تنوع برخوردار باشد. کمبود پروتئین در دراز مدت باعث آسیب‌های جدی می‌شود.

اگر سعی کنید از میوه‌های متفاوت و مغزها و برگ‌های سبز استفاده کنید، امکان این‌که با میوه‌ها پر خوری کنید خیلی کم است. میوه‌خواری صرف چه بسا انسان را دچار مشکل کند. وقتی کلروفیل گیاهان سبز خوردنی و جوانه‌ی دانه‌ها در برنامه‌ی غذایی گنجانده شود، آن وقت میوه‌خواری هم لذتی دیگر دارد و انسان سالم‌تر خواهد بود.

برای کسانی که روزه‌های طولانی را پشت سر گذاشته‌اند، بهترین کار این است که یک یا دو هفته بعد از خوردن آب‌میوه، روزانه شروع به خوردن سالاد همراه با مغزها و نارگیل یا ذرت و آووکادو کنند، تا دوباره دارای وزنی متناسب و بدنی نیرومند شوند.

روش پاکسازی

تک غذایی موقت را می‌توان روشی نامید که به وسیله‌ی آن، بدن در وضعیتی قرار می‌گیرد که می‌تواند خود را پاکسازی کند و آشغال‌های جمع شده در خود را بیرون ریزد. در صورتی‌که شخص به دلایلی

نتواند روزه بگیرد تا از دست مواد زائد انبار شده در بدنش آسوده شود، تک‌غذایی به او امکان می‌دهد در دراز مدت خود را پاکسازی کند؛ البته اگر در درازمدت علائم ناخوشایند تک‌غذایی مشاهده نشود.

روزه گرفتن موثرترین راه برای بیرون ریزی آشغال‌هاست و در هنگام روزه‌داری، شخص به انرژی بسیار کمی نیاز دارد. هنگامی که بر اثر تک‌غذایی شخص دچار عوارض ناخوشایند می‌شود می‌تواند از آب میوه‌ی دیگری استفاده کند؛ یا به پزشک متخصص در امور طبیعی و تغذیه مراجعه کند. با این اوصاف، یک هفته روزه گرفتن بهتر از سه هفته پیروی از روش تک‌غذایی است. زیرا در هنگام روزه‌داری بدن بهتر نیازهای خود را از مواد اضافی انبار شده تأمین می‌کند. روزه گرفتن به کار هضم و جذب بدن نیز بسیار کمک می‌کند. در هنگام روزه بدن از ۴۵ درصد گلوکز تجزیه شده استفاده می‌کند، در صورتی که در زمانی که انسان غذا می‌خورد فقط ۲۵ درصد گلوکز تجزیه شده در کبد را به مصرف می‌رساند. از سوی دیگر، در زمان تک‌غذایی انسان مدام احساس گرسنگی می‌کند و ناراضی است اما در هنگام روزه‌داری، شخص پس از سه روز اول دیگر احساس گرسنگی نمی‌کند. با این همه، و با این که فواید تک‌غذایی محدود است، برای کسانی که این امکان را ندارند که روزه بگیرند تا بدن خود را پاک و ترکیبات خون خود را متعادل سازند، تک‌غذایی روشی عملی است که شخص می‌تواند به تناوب از آن استفاده کند.

بخش سوم

پیامدهای روش طبیعی تندرستی

و پیوست‌ها



فصل ۷. مشکلات احتمالی در میان دوستان و اعضای خانواده

اگر گاهی بیرون از خانه غذا می‌خورید یا با دوستان جایی می‌روید و مایلید چیزی نوش جان کنید، می‌توانید با خود توافق‌هایی کنید و چیزی بخورید که کمتر شما را اذیت کند. وقتی در خانه هستید بهترین تدابیر را اتخاذ کنید و بکوشید از اصول اساسی که یاد گرفته‌اید پیروی کنید. اما وقتی با دوستان هستید سعی کنید از خوردن غذا برای خود معضل نسازید و خون خود را کثیف نکنید. حتی اگر در خانه بسیار منظم زندگی می‌کنید و خود را طبق اصول تغذیه می‌کنید، باید بکوشید زمانی که با دوستان بیرون از خانه هستید و باید چیزی بخورید، خود را درگیر بحث و مجادله نکنید. شما می‌توانید در کنار دوستان و در خوشی‌های آنان سهیم باشید بدون این که به خود صدمه بزنید. اما مواظب باشید که این توافقات سر از جاهای ناجور در نیاورند و دور و دراز نشوند و هدفشان را فراموش نکنید. خواهید دید که دوستانتان به شما احترام خواهند گذاشت و برای شیوهی زندگی شما ارزش قائل خواهند شد و چه بسا مشتاق شوند و سعی کنند که برای سلامت خویش فکری کنند.

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

در مورد اعضای خانواده، ماجرنا تا حدودی متفاوت است. شما می‌توانید غذاهای سالم را پیشنهاد کنید، اما تحت فشار قرار دادن کسی کاری را درست نمی‌کند. اعضای خانواده‌تان به مرور از شما چیزهایی یاد می‌گیرند و شما برای‌شان سرمشق می‌شوید. شاید هم چیزی یاد نگیرند و روش خود را عوض نکنند. این به خودشان مربوط است که تا چه حد به تندرستی اهمیت می‌دهند. اما بدانید تندرستی و نتیجه‌ای که شما از تغذیه‌ی سالم به دست می‌آورید به دیگران جرأت می‌دهد که برای بازیافتن سلامت خود کاری انجام دهند. در پی به کارگیری روش‌های تغذیه‌ی درست، درک شما افزون می‌شود و امروز بهتر از دیروز و فردا به مراتب از امروز بهتر خواهید شد. و این پیشرفت باعث می‌شود دیگران از شما نیز پیروی کنند و در پی بازیابی تندرستی خود برآیند. آن وقت خواهید دید که به کارگیری اصول درست تغذیه در جمع خانواده، کار دشواری نخواهد بود.

مشکلات مقطعی ناشی از «پاکسازی»

پیوسته پرسیده می‌شود که آیا می‌توان روش «پاکسازی» را بدون نظارت سرپرست و متخصص اجرا کرد یا خیر. اینجانب قصد ندارم مردم را برای هر امر جزئی به سراغ پزشک یا این و آن بفرستم، اما عده‌ای به علت عدم اطلاع کافی روش تک‌غذایی را به‌قدری ادامه می‌دهند که باعث می‌شود آسیب‌های متعدد و گاه جبران‌ناپذیر به بدنشان وارد شود. عده‌ای دچار پریشانی خاطر می‌شوند و از یک نوع تک‌غذایی به نوع دیگر رو می‌آورند، در نتیجه یا دچار یبوست می‌شوند یا مبتلا به سوء تغذیه.

این عده در حالی به این مشکلات دچار می‌شوند که آثار معضلات و مشکلات اولیه‌شان هنوز برطرف نشده است. فاجعه این است که آنان به قدری لاغر شده‌اند که دیگر نه می‌توانند روزه بگیرند و نه می‌توانند به‌طور معمول بخورند. تنها کاری که برای این قبیل افراد می‌توان انجام داد این است که برنامه‌ای صحیح برای تغذیه به آنان داد و ایشان را ملزم کرد تا مدتی آن را صحیح و بدون تخطی اجرا کنند. در این مقطع، درمان به‌وسیله آب میوه‌هایی مانند پرتقال یا گریپ‌فروت می‌تواند نتیجه‌ای شایان داشته باشد. البته چنین پرهیزهایی نباید بیش از یک ماه به طول انجامد؛ و طی این ماه، چهار یا پنج روز در هفته باید دنبال شود.

تضادها و تناقضات

در مراجعه به جدول غذاها و روش چگونگی ترکیب آن‌ها، که به دست کارشناسان گوناگون تنظیم شده، به تضادهایی برخورد می‌کنیم. به‌عنوان مثال بعضی‌ها گردو را جزء موادی به حساب می‌آورند که دارای نشاسته‌ی بیشتری از سایر مغزهاست، اگر به کسب اطلاعات بیشتر تمایل دارید، کتاب *تندرستی فعال* اثر دکتر جان یاموینیس را مطالعه کنید. به‌عنوان مثال، سیب زمینی شیرین با $26/3$ درصد و سیب‌زمینی هندی با $23/2$ درصد و سیب زمینی معمولی با $17/1$ درصد کربوهیدرات، به مواد نشاسته‌دار تعلق دارند. هویج با $9/7$ درصد نشاسته و ترب سفید به دسته‌ی موادی با میزان نشاسته‌ی متوسط تعلق دارند. کدوی زمستانی و گردو دارای $12/5$ درصد نشاسته‌اند، آیا می‌توان آن‌ها را با سیب زمینی که $17/1$ درصد نشاسته دارد ترکیب کرد؟ نمی‌توان پیشنهاد کرد، زیرا دو نوع نشاسته با هم ترکیب

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

می‌شوند که عمل هضم را با مشکل مواجه می‌کند. اگر هم کسی آن‌ها را ترکیب کند، باید به مقدار مصرف توجه داشته باشد.

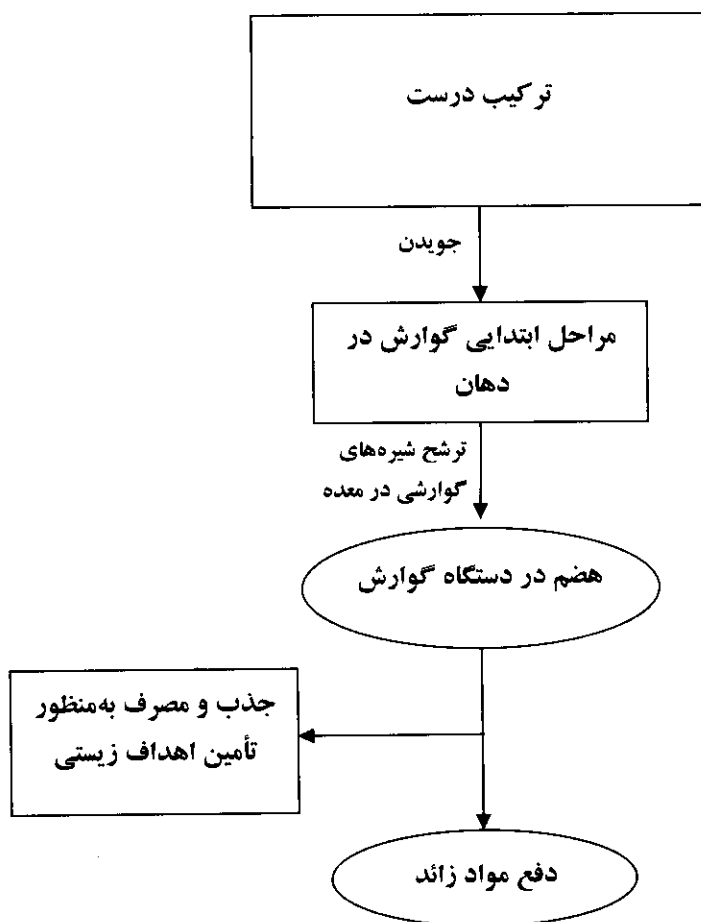
در مثالی دیگر، گل کلم دارای $\frac{5}{2}$ درصد نشاسته است و جزء نشاسته‌دارهای متوسط به شمار می‌آید اما مقدار نشاسته‌اش از بروکلی (گل کلم سبز) کمتر است. دکتر اسپر نارگیل را یک ماده‌ی پروتئینی می‌شناسد، اما دکتر شلتون آن را به عنوان ماده‌ای نشاسته‌دار دسته‌بندی می‌کند. نارگیل تازه $\frac{9}{4}$ درصد نشاسته و $\frac{3}{5}$ درصد پروتئین دارد. نارگیل خشک ۲۳ درصد نشاسته و $\frac{7}{2}$ درصد پروتئین دارد. بادام $\frac{19}{5}$ درصد نشاسته و $\frac{3}{5}$ درصد پروتئین دارد. گردوی پگا $\frac{14}{4}$ درصد نشاسته و $\frac{9}{2}$ درصد پروتئین دارد، اما ما آن‌ها را به عنوان مواد پروتئینی طبقه‌بندی کرده‌ایم و برنج سبوس‌دار با $\frac{77}{4}$ درصد نشاسته و $\frac{9}{6}$ درصد پروتئین را در بین مواد دارای نشاسته جا داده‌ایم. از سوی دیگر، نارگیل را که سه برابر مقدار پروتئین خود نشاسته دارد به عنوان ماده‌ی دارای نشاسته طبقه‌بندی می‌کنیم و معتقدیم نباید آن را با میوه‌های ترش یا گوجه ترکیب کرد.

جمع‌بندی آنچه گفته شد

در این کتاب جزئیاتی در مورد چگونگی ترکیب مواد خوراکی و استفاده از آن‌ها در تغذیه روزانه توضیح داده شده است. مثال‌های آورده شده درباره‌ی به کارگیری چگونگی ترکیب مواد به ما کمک می‌کنند که در دراز مدت بتوانیم با اشتباهات کمتر و به صورتی درست مواد را طوری با هم ترکیب کنیم که بدنمان با ائتلاف انرژی کمتری مواد را هضم و جذب کند. در باره‌ی چگونگی عملی ساختن این قواعد دیدگاه‌های متفاوتی را در قسمت پیوست افزوده‌ام که به ما امکان می‌دهند از جمیع تجارب ممکن استفاده کنیم.

پیوست (۱)

پیوست شماره ۱. نمودار ترتیب صرف و هضم مواد غذایی از دید دکتر و ترانو



خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آنها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

پیوست (۲)

جدول مقایسه‌ای پروتئین‌های گیاهی و حیوانی از دید دکتر بورتون

پروتئین گیاهی	پروتئین حیوانی
خام مصرف می‌شود و در نتیجه تمام خواص خود را داراست	پخته مصرف می‌شود و در نتیجه همان خواص اندک خود را از دست می‌دهد
پس از گوارش مواد سمی بر جا نمی‌گذارد	پس از گوارش مواد سمی بر جا می‌گذارد که بوی تعفن مدفوع نشانه‌ی آن است
به‌صورت تازه مصرف می‌شود	مدت‌ها بعد از ذبح حیوان و به‌صورت گندیده و تجزیه شده مصرف می‌شود
از گیاهان سالم تهیه می‌شود	از حیواناتی تهیه می‌شود که چه بسا بیمار بوده‌اند، در مکان‌های نامناسب نگهداری شده‌اند و با مواد شیمیایی تغذیه شده‌اند

تعدادی از کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات نسل نواندیش

کتابهای روان‌شناسی (عملی - معنوی)	کتابهای بار بارادی انجلیس با ترجمه‌ی هادی ابراهیمی
برای هر مشکلی راه حلی معنوی وجود دارد	وین‌دایر/فرجی اعتماد به نفس
مراقبه (ارتباط آگاهانه با خداوند)	وین‌دایر/فرجی سفر عشق
خود مقدس شما	وین‌دایر/ایران‌نژاد عشق و شور زندگی
روزشمار آرامش	وین‌دایر/انصاری‌راد رازهای دربارهی مردان
ماندن در مسیر	وین‌دایر/انصاری‌راد رازهای دربارهی زنان
کارت‌های آرامش درون	وین‌دایر/انصاری‌راد رازهای دربارهی عشق
سرودخوانی معنوی	ر ابرت‌گاس/ایران‌نژاد رازهای دربارهی زندگی
دوستی صمیمانه با خدا	داوسون/محمد قوانین واقعی عشق
موهبت‌های الهی	مازیان ویلیامسون/فرجی ۱۰۱ روش برای رمانتیک بودن
شما به کجا می‌روید؟	سوامی موکتاناندا/بیات لحظه‌های ناب
من، من هستم	راتان لال/جعفری لحظه‌های ناب برای عشاق
به خود آمدن به خدایی رسیدن	ماهاترا/شمس سوپ جوجه برای روح زوج‌ها
عشق شفابخش	هندریکس/ابراهیمی آیا تو آن گمشده‌ام هستی
گفته‌های روحیه‌بخش	آلن کلارک/موسوی از باربارا پیرسید
ترانه دل (بازتاب عشق)	آرمند آیزن/سیمافرچی عشق را بجوید تا بیاید
بدون دلیل بخندیم	مادن کاتاریا/یزشکی کارگاه عملی برای زوج‌ها
آخرین راز شاد زیستن	اندرومتیوس/افضلی‌راد مردها، زن‌ها و عشق
راز شاد زیستن	اندرومتیوس/افضلی‌راد تریلوی عشق
۱۰ قانون انسان بودن	شری اسکات/موسوی کتاب‌های زندگی مشترک
بعد دیگر وجود	خوزه سیلوا/یزشکی آن‌چه زنان و مردان نمی‌دانند
رهایی از دام وظیفه	ورا پیفر/صالحی زنان خوب به آسمان می‌روند، زنان بد به همه جا
شبنم ایمان	بیژن محمد پسران مریخی، دختران ونوسی
به خود قول می‌دهم	ر ابلی/صالحی قدرت ما زنان
روان‌شناسی معنوی	دانش‌بر/حمایان انشائاتی زیبا در باب عشق
رانده شده به سوی آسفتگی	هالوول/میرهاشمی مقرراتی برای زن‌ها
یادداشت‌های معنوی به خودم	پراتر/معتکف مقرراتی برای شوهرها
	جیمز دیل/موسوی

تعدادی از کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات نسل نواندیش

کتابهای فراروانشناسی یوگا - مدی تیشن	کتابهای پزشکی (سلامتی - تندرستی)
علم اعداد (شخصیت‌شناسی) / سونادتی/اعظامی	انسان شفابخش (همراه با نوار) / خوزه سیلوا/پزشکی
تاروت همراه با کارت پیشگویی / ادوین نیگ/پورمناف	دستان شفابخش / خوزه سیلوا/پزشکی
تعبیر فال قهوه / سوفیا/محمدحسن نعیمی	گنجینه‌ی شفا و درمان / محمدحسن نعیمی
کف‌بینی کنید / محمدحسن نعیمی	خواص خوردنی‌های شفابخش / محمد حسن نعیمی
سوال‌هایی از زمین، پاسخ‌هایی از بهشت / گولیس/موسوی	خواص و مضرات غذاهای ایرانی / محمدحسن نعیمی
صد اثر (نوشته شده توسط ارواح) / ارواح/جمشید مبین	درمان اضطراب (آبشار آرامش) / باتلر/کریمی
سوال از انسان جواب از ارواح / ارواح/جمشید مبین	درمان افسردگی (سرماخوردگی روانی) / باتلر/کریمی
اسرار نیروها و انرژی‌ها (۱) / جمشید مبین	درمان تنگی نفس / موزر/کریمی
اسرار نیروها و انرژی‌ها (۲) / جمشید مبین	شفای کامل / آندرو ویل/ایران‌زاد
اسرار ذهنی / تام لایف / بوک/عظیم	چرا از نان تازه این حدخسته به نظرمی‌رسند / نیل/افتخاری
انواع مدی تیشن (کوندالینی و چاکراها) / دوناندا/شمس	آب درمانی / کولکارنی/ورمزیار
مردان اسرارآمیز / اسلیم/عظیم	تانوی سلامتی / منتاک/گلزاری
ژانت / ژانت / بورد/معتکف	چگونه هوش خود را افزایش دهید / البر/نجمی‌پور
کوریبر/خانقابی	شیاتسو (هنر شفا با ماساژ ژاپنی) / گودمن/ورمزیار
ایر/بیات	هونا (شفای معجزه‌آسای بیماران) / لارسن/ایران‌زاد
کتاب‌های رمان و تاریخ	کتاب‌های آشپزی
دعوت به کاخ سفید / هیلاری کلینتون/معتکف	مجموعه غذاهای فانتزی (۱) - انواع شیرینی / هودن/شریف
بازماندگان / تیم‌ل‌های/ری‌شهری	مجموعه غذاهای فانتزی (۲) - سس‌های اصلی / هودن/شریف
مؤبد پور	مجموعه غذاهای فانتزی (۳) - پای‌ها / هودن/شریف
فرشته آقیان	مجموعه غذاهای فانتزی (۴) - کباب‌های داغ / هودن/شریف
فرشته نور محمدی	مجموعه غذاهای فانتزی (۵) - خوراکی‌های موردعلاقه / هودن/شریف
فلیبه آلهو/خسروی	مجموعه غذاهای فانتزی (۶) - غذاهای گیاهی / هودن/شریف
ناباکوف/خسروی	مجموعه غذاهای فانتزی (۷) - غذاهای فوری / هودن/شریف
ناباکوف/خسروی	هنرهای کدبانو / شیرین اعلاهی
پریسا صفرپور	دویکر
فیروزه غلاقند	روبان آبی

تعدادی از کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات نسل نواندیش

کتابهای زیبایی - لاغری (جنسی - زناشویی)	کتابهای روان‌شناسی (موفقیت - مدیریت)
۹۱۱ راز زیبایی / دیان آیرونز/ جعفری	موفقیت نامحدود در ۲۰ روز / رایینز/ جعفری
۵ دقیقه ماساژ، ۲۴ ساعت آرامش / رابرت/ جعفری	سراغاز عشق / رایینز/ پزشکی
بهداشت و زیبایی صورت به لطافت گل / کریمی/ قلی‌زاده	۱۰ راز دستیابی به موفقیت و آرامش درون / وین‌دایر/ فرجی
چهره‌ای جدید در ۲۱ روز / کیمت‌شاپلند/ صباغیان‌زاد	۳۲ کلید موفقیت / کیمک‌آیزاک/ خلخالی
راه تندرستی (بهداشت و تناسب اندام) / پروینش/ دانشگر	شهامت موفق شلن / کاترین پاندر/ شریعت‌زاده
راز جوانی دوباره / دکتر کریمی	موفقیت فردی در یک هفته / جانا کیف/ اسکندری
خودآموز حفظ تناسب اندام / علی مززعنی	دیدگاه‌های تازه درباره‌ی N.L.P / هریس/ خلیلی/ احتشامی‌تبار
سرزندگی و لاغری / کتن/ دانشگر	توپ راز جایی بزنی که میمون می‌اندازد / ناکس جانز/ موسوی
لاغری با رژیم بستی / هالی‌مک‌کور/ موسایی	طراح توانمند / سوزان جفرز/ میرمحمدعلی
معجزه زیبایی با جراحی پلاستیک / دکتر لقمانی/ مززعنی	اندیشه‌های عشق و توانمندی / سوزان جفرز/ میرمحمدعلی
از ناتوانی جنسی تا لذت جنسی / لینکلن/ نجفی‌پور	توس را تجربه کنیم / سوزان جفرز/ گنج‌زاده
مشاوره جنسی و زناشویی / علی اسلامی‌نسب	ماورای ترس / سوزان جفرز/ خسروی
درمان‌های جنسی / علی اسلامی‌نسب	راهنمای کارایی / دانیل پورو/ واد
۱۷ روش ضدبارداری / دکتر کریمی/ قلی‌زاده	آفرینش خویش / جورج واینبرگ/ یورنگ
حاملگی زیباست / شانتی‌گوش/ سیگاری	نگران نباشید، پول درآورد / ریچارد کارلسون/ موسوی
رشد جنین درون رحم / دینک/ بیطرف	از کاه کوه نساژیم / ریچارد کارلسون/ موسوی
چگونه دوران بارداری راحتی داشته باشیم / برتیش/ نجفی‌پور	۱۰۰ کلید موفقیت در کار / ریچارد کارلسون/ موسوی
اینها فقط و فقط بخشی از کتاب‌های این انتشارات است. اگر خوانان دریافت کتاب‌های فوق و کتاب‌های دیگر در تمامی زمینه‌ها می‌بایست به نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۶۹۳۱ نسل نواندیش مکاتبه کنید و یا با شماره تلفن‌های ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ تماس بگیرید تا بلافاصله لیست جدیدترین کتاب‌ها همراه با اطلاعات کامل درباره‌ی آن‌ها به صورت رایگان برای شما ارسال گردد. و یا به سایت اینترنتی زیر مراجعه فرمایید.	گانگ هو (مدیریت شکفت‌انگیز) / بلانچارد/ ابراهیم‌فخار
	مدیر روشن‌بین / خوزه سیلوا/ پزشکی
	کنترل ذهن / خوزه سیلوا/ پزشکی
	تی.ان.تی (نیروی عظیم درون) / موسسه‌انگیزش/ فرجامی
	چه کسی پتیر مرا برداشته است؟ / اسپنسر جانسون/ طاهری
	هدیه حال / اسپنسر جانسون/ طاهری
	جعبه آرزوها / لونیس‌ال. هی/ معتکف
	اگر می‌دانستم چه می‌خواهم / باربارا اشرا/ اعظامی
	۱۳ اشتباه مهلك مدیران / استیویران/ موسایی
	موفقیت واقعی / تام موریس/ گوهریان
	آرامش درون و برون / راجیندرسینگ/ وحیدایمن

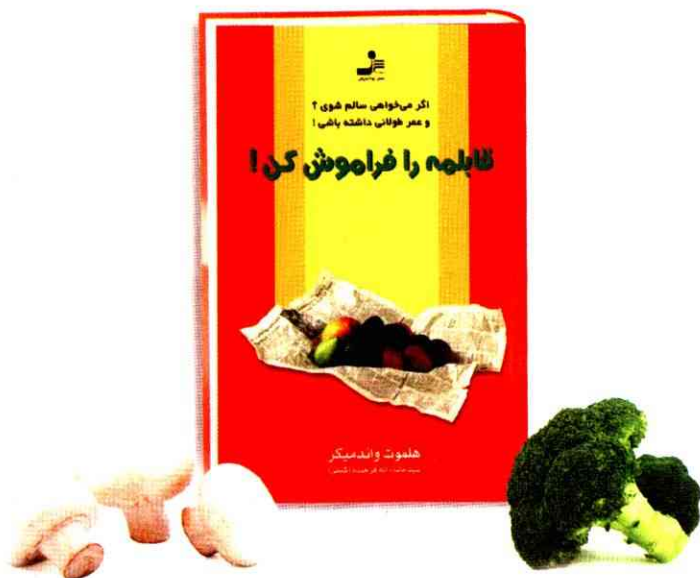
WWW.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

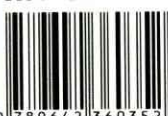
منتظران هستیم.

بیشتر بیماری‌های ما در اثر عدم شناخت خواص مواد و غلط ترکیب نمودن آن‌ها در هنگام مصرف بوجود می‌آیند. برای اینکه یک بیماری را ریشمکن کنیم می‌بایست مرزهای بیولوژی و فیزیولوژی بدن خود را بشناسیم و مواد را به نحوی با هم مخلوط کنیم که در هنگام هضم، بدن بتواند با صرف کمترین هزینه از آن‌ها بیشترین سود را ببرد و خود را درست تغذیه کند و هم به ذخایر اندوخته‌ی بدن اضافه گردد.

کسی که بیمار شده است ذخایر بدن خود را به غارت داده است و برای سالم شدن می‌بایست با زندگی درست و تغذیه‌ای مناسب ضایعات را برطرف کند تا اینکه دوباره سالم شود. این کتاب خواص مواد و چگونگی ترکیب آن‌ها را به شما یاد می‌دهد که اصول آن بر اساس روش طبیعی تندرستی می‌باشد که از سال ۱۸۲۲ تاکنون در آمریکا، کانادا، فرانسه و بیشتر کشورهای اروپایی رایج شده است و بیماران بسیاری با رعایت آن توانسته‌اند تندرستی خود را دوباره به دست آورند.



ISBN 964236035-7



9 789642 136035



www.naslenowandish.com
Email: info@naslenowandish.com
Tel: (+98-21)88942247-9

قیمت: ۱۲۹۰۰ تومان